

Le Miracle des Algues Bleu-Vert *Aphanizomenon Flos Aquae* (AFA) du lac Klamath



3.5 milliards d'années après que la terre se soit refroidie au point que les pluies commencent à tomber, la première forme de vie est apparue sur notre planète : les organismes unicellulaires. Ils étaient si parfaits que jusqu'à nos jours ils se sont adaptés à tous les changements planétaires qui se sont produits, à l'instar de toutes les autres formes de vie qui ont suivi.

Ces organismes unicellulaires sont aujourd'hui plus connus sous le nom d'algues bleu-vert ou *Aphanizomenon Flos Aquae*.

A 1000m d'altitude au milieu d'anciennes chaînes de montagnes volcaniques, protégé au sud par le Mont Shasta, et au nord par le Mont Mazama, le lac Klamath s'étend sur 250 km², berceau de l'algue bleu-vert. Ce lac en est la seule source connue et accessible. Il nous fournit de ces algues en abondance, plus nous la récoltons et plus elle s'y développe.

Ce lac réceptionne des milliers de cascades naturelles claires comme le cristal, il est extrêmement riche en minéraux et connaît 300 jours de soleil par an, il est la fondation de ce miracle de la nature.

Pourquoi en consommer

Trois facteurs font de l'algue bleu-vert un aliment des plus riches :

1. Leur connexion avec toutes les autres formes existantes de vie :

- Comme les plantes, elles transforment la lumière du soleil en chlorophylle, bien que leurs parois cellulaires ne soient pas faites de cellulose.
- Comme les hommes et les animaux, leurs parois cellulaires sont faites de protéines.
- Comme les bactéries, leur information génétique est distribuée dans l'entier de chaque cellule, et pas uniquement dans le noyau. Cela leur permet de s'adapter rapidement à tous les changements extérieurs.

2. La richesse en nutriments vitaux contenus dans un seul gramme (4 gélules) :

- L'incroyable nombre de 300 millions de molécules d'acides aminés, y compris tous ceux qui sont essentiels pour l'être humain. Ces acides aminés sont importants pour la production d'hormones et d'enzymes. Ils sont également importants pour la création des synapses entre les neurones, essentiels au fonctionnement du cerveau.
- Un grand nombre de vitamines, y compris de grandes quantités de bêta-carotène qui nous protège des radiations et autres impuretés de l'atmosphère qui affectent notre santé.
- Présence d'une grande variété de substances minérales et d'éléments en quantités parfaitement équilibrées, provenant des cendres volcaniques dissoutes dans l'eau du lac.
- Beaucoup de pigments, enzymes, acides gras, et très grande quantité de chlorophylle de haute qualité, ce qui augmente la quantité d'oxygène dans le sang et les organes, les purifiant et améliorant le processus digestif. De plus, cette chlorophylle de haute qualité stimule le métabolisme et le système enzymatique, et améliore le flux sanguin, réduisant ainsi les problèmes d'hypertension. Cela normalise le fonctionnement des glandes pituitaire et pancréatique, ce qui est important pour la régulation de l'obésité et les problèmes d'assimilation.

3. La nourriture en tant que vibration.

Comme tout dans l'existence a une vibration, la nourriture a la sienne. Quand nous mangeons un aliment, nous prenons également sa vibration. L'algue bleu-vert contient la vibration primordiale qui a démarré la vie sur notre planète. Elle ne peut pas être manipulée génétiquement ni cultivée. Elle résiste aux radiations dans une mesure 100 fois plus forte que d'autres produits similaires. Leur schéma vibratoire est étrangement similaire à celui des neurones, transporteurs de l'information dans notre système nerveux.

Cette algue semble nous transmettre une information qui améliore notre équilibre, notre résistance, notre vitalité.

Beaucoup de personnes prenant régulièrement de l'algue bleu-vert rapportent :

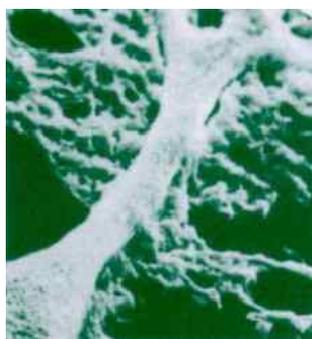
- Réduction et soulagement du stress, des appréhensions, des dépressions
- Soulagement des symptômes d'épuisement, de léthargie et d'anxiété
- Amélioration de la mémoire, mental plus clair, meilleure capacité de concentration, amélioration de l'intuition
- Augmentation générale de la vitalité

Ce cadeau de la nature travaille harmonieusement sur tout ce qui est en déséquilibre dans l'organisme humain.

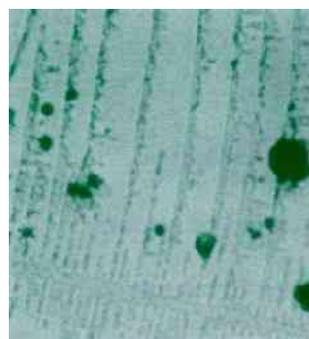
La différence énergétique peut aussi se voir en comparant avec les autres micro-algues, cultivables elles, comme la spiruline et la chlorella. Ce qui ne se remarque pas à l'oeil nu se remarque ici :



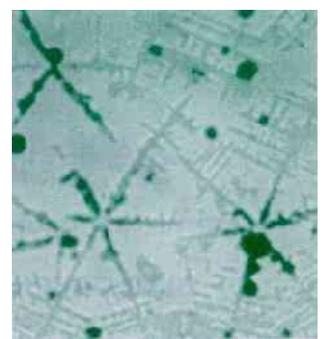
Algue bleu-vert



Neurone



Chlorella



Spiruline

SOLSTICE

Septembre 1986 ✧ Perspectives sur la santé et l'environnement ✧ Vol.1, No 4

NUTRITION

LE PHENOMENE APHANIZOMENON

par John David Mann

Juste au nord de la petite ville forestière de Klamath Falls, en Orégon, Daryl J. Kollman se tenait sur la rive du Lac Upper Klamath et regardait tout étonné la riche couverture d'algues bleues-vertes à la surface du lac. Le Lac Klamath, entouré par les magnifiques montagnes Cascades, avec une vue saisissante de ses pics enneigés, est éloigné des influences polluantes des villes, des égouts et des activités industrielles, et constitue un lieu des plus primitifs et des plus riches en nutriments naturels au monde.

C'était une scène d'une beauté à couper le souffle; mais Daryl Kollman n'était pas là en randonnée. Il était sur le point de révolutionner le monde de la santé et de l'alimentation. Motivé par une combinaison inusitée d'esprit humanitaire, d'ingéniosité scientifique et de vision sociale, M. Kollman s'est mis à chercher une façon de rendre cette nourriture unique à la portée de tous, sans menacer l'équilibre délicat de l'écologie du Lac Klamath. En quelques années, il allait faire de cette vision une réalité.

A la recherche d'algues sauvages

La découverte du phénomène Aphanizomenon par Daryl Kollman n'est pas le fruit du hasard; c'est le résultat d'une recherche méthodique de ce qu'il appelle "un aliment entier". Enseignant et administrateur, M. Kollman a fait son apprentissage en Italie selon la méthode Montessori. Au cours de ses douze ans d'enseignement auprès de jeunes enfants, il a remarqué un accroissement régulier de problèmes qu'on qualifie normalement de "difficultés d'apprentissage", et il a associé cette tendance à une diminution de la qualité de leur alimentation. Sa nouvelle orientation se dessinait déjà : "Je savais que la concentration est un pré-requis à l'apprentissage et que les enfants en manquaient de plus en plus. Si je voulais réussir avec ma classe, il fallait faire quelque chose pour améliorer l'alimentation des enfants".

C'est ici que son bagage scientifique entre en jeu. (Il s'est d'ailleurs mérité plusieurs bourses prestigieuses de la National Science Foundation, dont une l'a conduit à Harvard où il a obtenu sa maîtrise en enseignement des sciences.) Grâce à l'informatique, il effectue alors une lecture exhaustive de publications qui lui révèlent qu'au Japon et dans d'autres pays d'Extrême-Orient, on se sert des micro-algues pour remédier aux faibles rendements académiques des enfants.

En 1976, M. Kollman et un associé devinrent les premiers chercheurs aux Etats-Unis à faire pousser de la **chlorelle** et de la **spiruline**, de même qu'à expérimenter systématiquement sur leurs propriétés. Aujourd'hui, dix ans plus tard, ces deux espèces de micro-algues sont sur toutes les tablettes et utilisées à profusion. Malgré cela, Kollman était loin d'être satisfait. Il n'acceptait pas l'idée d'être obligé de faire pousser les algues dans des bassins artificiels et il savait, de plus, que la cellulose constituant la membrane cellulaire de la chlorelle la rend difficile à assimiler. Ainsi, la découverte des algues du Lac Klamath

allait résoudre les deux problèmes d'un seul coup. En effet, la membrane cellulaire de l'Aphanizomenon est composée d'une substance presque identique au glycogène, la rendant assimilable à 95 %; et cette algue pousse naturellement dans une "trappe à nutriments" des plus riches au monde, sans ingérence d'éléments artificiels.

"En 1976, Daryl Kollman devint l'un des premiers aux Etats-Unis à faire pousser de la chlorelle et de la spiruline ... mais cela ne le satisfaisait pas.

Six ans plus tard, Daryl Kollman avait réussi à mettre au point une méthode qui permettait de récolter et de traiter les algues, tout en préservant leur valeur nutritive, de même que l'intégrité de l'écologie du lac. C'est alors que Daryl Kollman fonde, en 1982, une compagnie exclusivement consacrée à la récolte, au traitement et à la distribution de l'Aphanizomenon flos-aqua.

Que sont les algues bleu-vert ?

Comptant parmi les plus anciens organismes de la Terre, les algues bleues-vertes ressemblent beaucoup aux bactéries, sauf qu'elles ont des propriétés photosynthétiques comme les végétaux. Les algues bleu-vert sont en fait les organismes les plus concentrés sur la planète en pigments de chlorophylle. Le taux de chlorophylle de l'Aphanizomenon, par exemple, est trois fois plus élevé que celui de la luzerne, source commune de chlorophylle dans notre alimentation.

Algues, carotène bêta et cancer

En 1985, le National Cancer Institute (NCI; E.-U.) a commencé à s'intéresser sérieusement aux algues bleues-vertes dans ses recherches sur les facteurs diététiques anticancéreux. Le document NCI-CM-5740-16 énonce : "Les organismes [algues bleues-vertes] seront évalués comme source potentielle d'agents antinéoplastiques, avec pour but ultime la découverte de composés de types structuraux nouveaux qui puissent permettre le traitement sélectif du cancer chez l'humain."

"L'institut national du cancer a commencé à s'intéresser sérieusement aux algues bleues vertes dans ses recherches sur les facteurs anticancéreux."

La raison première de cette initiative est la carotène bêta. Dans son livre qui fait autorité, *Cancer and Nutrition* (McGraw-Hill, 1983), le Dr Charles Simone déclare : "Si je devais recommander un nutriment parmi tout autre pour accompagner une diète faible en gras, élevée en fibres, afin de réduire le risque de cancer, je choisirais la carotène bêta. C'est le neutralisant libre le plus puissant ... connu aujourd'hui. [Elle]... semble bloquer le processus par lequel une cellule normale peut devenir maligne." Selon Jack Williams, du Copley News Service, des 19 recherches présentement effectuées par le NCI, 14 portent sur la carotène bêta.

Tous savent par la publicité que les carottes et tous les autres légumes oranges, jaunes ou verts foncés sont riches

en bêta-carotène. Malheureusement, de nos jours, à cause des conditions de culture et de traitement, le "contenu nutritif" qu'on peut lire sur divers tableaux pourrait bien représenter davantage des idéaux que la réalité. On retrouve dans les carottes crues par exemple, une grande diversité de taux de carotène bêta, partant de 18 500 UI (ce qui est à peu près ce qu'elles "devraient" contenir) et descendant aussi bas que 70 UI, selon la carotte choisie !

"Beaucoup d'aliments qui devraient normalement nous nourrir et nous protéger des maladies ne sont plus que l'ombre d'eux-mêmes."

Nombre d'aliments qui devraient normalement nous nourrir et nous protéger des maladies ne sont apparemment plus que l'ombre d'eux-mêmes tellement nous les avons affaiblis en appauvrissant l'environnement dans lequel ils croissent. (Un autre exemple, de la USDA cette fois, révèle que le blé d'aujourd'hui contient souvent moins de 20% des protéines qu'il contenait autrefois.)

Un gramme d'algues bleues-vertes contient environ 1 400 microgrammes de bêta-carotène (en général, les mordus des algues bleu-vert en consomment environ 1 à 2 grammes par jour). Pour obtenir autant de bêta-carotène, nous devrions consommer 14 grammes de foie, 70 grammes de carottes, 14 oeufs ou encore 5 pintes de lait.

Le fond de l'histoire

C'est bien beau tout ça, mais qu'en est-il ressorti ? La plupart des recherches cliniques relatives aux bienfaits des algues sur la santé ont été réalisées au Japon et publiées dans des revues japonaises et, par conséquent, les résultats sont pour ainsi dire passés inaperçus auprès des chercheurs occidentaux. C'est pour cette raison qu'on trouve peut-être prématuré, en Occident, de vanter leurs mérites sur la santé. Néanmoins, certaines des recherches médicales effectuées jusqu'ici démontrent que la consommation quotidienne de 2 ou 3 grammes d'algues entraîne les résultats suivants :

- ◆ l'élimination de symptômes comme les maux d'estomac, le gonflement, la pyrosis et d'autres problèmes chez des patients souffrant d'ulcères gastriques ou duodénaux ou de gastrite chronique ;
- ◆ une réduction des nausées et un accroissement du niveau d'énergie chez les patients cancéreux qui relèvent de chirurgie et sont traités par radiothérapie ;
- ◆ un retour accéléré à la normale du nombre de cellules blanches chez les patients en traitement contre le cancer ;
- ◆ la normalisation rapide du métabolisme des hydrates de carbone ;
- ◆ une habileté accrue à éliminer les métaux lourds toxiques ;
- ◆ un amoindrissement des allergies saisonnières dues au pollen.

En tant qu'aliment, les algues qu'on connaît le mieux sont les algues de mer. Ce sont des algues géantes qui ressemblent à des plantes et qui peuvent mesurer des centaines de pieds de long. Cependant, même ces grosses algues de mer ne sont pas vraiment des plantes : elles n'ont pas besoin de système circulatoire, de racines ou d'autres systèmes de transport, car chaque cellule est autosuffisante.

"La plupart des algues sur le marché sont soumises à des températures élevées..."

Mises à part les algues de mer, il existe toute une variété d'algues d'eau douce qui ont joué un rôle vital dans

diverses traditions alimentaires. Par exemple, le peuple Kanembu, dans la région du Lac Tchad, en Afrique, récolte et prépare les algues du lac selon un procédé semblable à celui des Aztèques pour la spiruline du Lac Texcoco. Toutefois, les méthodes traditionnelles de séchage utilisaient habituellement le soleil ou la cuisson dont les températures élevées en diminuaient considérablement les valeurs nutritives, sensibles à la chaleur.

La plupart des algues vendues et consommées aujourd'hui sont, elles aussi, soumises à des températures élevées (autant que 500 à 600°F) lors du séchage. En optant pour la qualité au lieu de la facilité, M. Kollman a choisi des procédés plus dispendieux, comme la lyophilisation (séchage à froid), afin de préserver l'équilibre délicat des protéines, des vitamines, des enzymes et des autres nutriments contenus dans les algues.

L'écologie du Lac Klamath

Sir Arthur Conan Doyle, dans un classique de la science-fiction, *The Lost World*, a inventé un milieu isolé sur un plateau élevé, servant de machine temporelle biologique destinée à préserver les plantes préhistoriques et les dinosaures (qui n'attendent qu'à être découverts par le héros du roman). La réalité géologique du Lac Klamath ressemble un peu au monde imaginaire de Doyle.

"La réalité géologique du Lac Klamath ressemble un peu au monde imaginaire du roman de Sir Arthur Conan Doyle, *The Lost World*."

Alimenté par un mélange de sources d'eau chaude, de ruisseaux froids issus des montagnes volcaniques et par deux rivières principales, le Lac Upper Klamath est en fait une trappe naturelle pour le sol volcanique environnant riche en minéraux, et ce, probablement depuis la dernière glaciation. Cet ensemble écologique remarquable a produit 200 000 000 de livres d'*Aphanizomenon Flos-Aquae* à chaque été depuis les 10 000 dernières années ou plus [100 000 tonnes/an x 10 000 ans = un milliard de tonnes]; et la plupart de ces algues sont restées dans le lac, créant ainsi une riche couche de sédiments qui en recouvre le fond sur une épaisseur de 35 pieds (~12 m). On a calculé que même si on arrêtait tout apport de nutriments nouveaux dans le lac, un pouce de sédiments contient suffisamment de nutriments pour subvenir à la croissance massive des algues, tous les ans, pour les 60 prochaines années. Voilà ce qu'est l'*Aphanizomenon* : un aliment aux propriétés nutritives plutôt étonnantes dont les bienfaits sur la santé humaine ont été démontrés.

Profil nutritif de l'*Aphanizomenon*

Les minéraux. Profitant de l'alimentation qu'elles reçoivent des sources géothermiques et des ruisseaux de montagnes volcaniques, les algues du Lac Klamath contiennent une grande variété de minéraux chélatés (composés organiques), y compris les suivants : bore, calcium, chrome, cobalt, cuivre, fer, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, sélénium, sodium, soufre, titane, vanadium et zinc. En moyenne, le volume en minéraux des algues se situe environ entre celui de la luzerne et celui des algues de mer.

Les vitamines et co-vitamines. Le profil des co-facteurs vitaminiques des algues est inhabituellement varié et complet pour un seul aliment. Les algues sont particulièrement riches en vitamines B, y compris la B12, et en carotène bêta (précurseur de la vitamine A). (Nous reparlerons du carotène bêta plus loin.)

"Le profil en acides aminés de l'Aphanizomenon est l'une de ses caractéristiques les plus importantes."

Les protéines. L'Aphanizomenon contient 60 % de protéines assimilables de première qualité, ce qui constitue probablement sa caractéristique nutritive la plus importante. Bien que le fait de consommer 1 ou 2 grammes d'algues par jour ne constitue évidemment pas un volume substantiel de protéines en soi. Ce qui emballe les chercheurs est la qualité des protéines qu'on retrouve dans les algues. Tels que l'indiquent les chiffres ci-dessous, le profil en acides aminés de nos algues se rapproche d'une façon marquante du profil parfait (y compris celui des acides aminés dits "essentiels", i.e. ceux que nous ne pouvons pas synthétiser nous-mêmes). C'est pour cela que les algues bleues-vertes peuvent améliorer l'assimilation et l'utilisation des autres protéines que nous consommons, particulièrement pour ceux qui ont une diète végétarienne, ou composée d'aliments crus ou encore macrobiotique.

Profil en acides aminés

	Parfait	Aphanizomenon
Histidine	4,5	3,6
Isoleucine	11,3	11,1
Leucine	18,7	19,1
Méthionine (plus cystine)	7,0	6,1
Phénylalanine (plus tyrosine)	19,6	22,1
Thréonine	9,4	9,3
Tryptophane	3,0	5,7
Valine	12,8	13,0

% du total déterminé par le Food & Nutrition Board et le National Research Council (E.-U.)

Ce n'est que tout récemment que l'Aphanizomenon flos-aqua a été présentée au public, et mise sur le marché sous le nom d'Algues Super Blue Green™.

Néanmoins, l'impact est d'ores et déjà considérable. Mises à part les études cliniques, des rapports enthousiastes provenant de consommateur ont attribué aux algues bleues-vertes des bienfaits apparents sur la santé, tels le contrôle de l'appétit, de meilleurs succès avec la perte de poids, l'amélioration presque immédiate de l'hypoglycémie et des allergies, une énergie et une résistance physiques et mentales accrues, une plus grande clarté mentale et plus cde vitalité.

"Daryl Kollman estime que le Lac Klamath pourrait fournir ses algues bleues-vertes à des millions - sans pour autant perturber son écologie naturelle."

Daryl Kollman déclare: "L'accroissement insidieux des problèmes physiologiques et neurologiques aux Etats-Unis pointe directement vers la nourriture que nous consommons. A cause de l'érosion, des pluies acides, de la surproduction, des herbicides, des pesticides et de la faible présence minérale dans nos sols, non seulement la nourriture que nous mangeons aujourd'hui manque-t-elle de nutriments, mais elle peut aussi contenir des substances dangereuses. Les algues [du Lac Klamath] fournissent ce "quelque chose" qui nous permet de conserver ou de retrouver notre bonne santé et notre énergie et d'équilibrer notre corps sur le plan biochimique.

"Au tout début, je pensais aux algues pour aider les enfants à apprendre - mais depuis les huit dernières années, j'en suis venu à croire que l'Aphanizomenon est la source naturelle la plus importante de nutriments au monde, de nos jours."

Aujourd'hui, le Lac Klamath fournit ses acides aminés, ses minéraux et ses vitamines à des milliers de personnes. Toutefois, il estime que le lac a la capacité de fournir ses algues bleues-vertes à des millions, sans pour autant perturber son écologie naturelle - et c'est exactement ce qu'il envisage pour l'avenir. Selon ses accomplissements des dix dernières années, il ne faudrait pas se surprendre qu'il soit encore ici pour voir son rêve se réaliser.

Les gélules végétales sont dosées à 250 mg (sans additif ni conservateur)

Dose moyenne journalière recommandée :
Algue Klamath : 1 g / jour (4 gélules)
Enzytonic : 1 gélule avant chaque repas

Démarrage en douceur :

1^{ère} semaine 1 gélule / jour
2^{ème} 2 gélules / jour
3^{ème} 3 gélules / jour
4^{ème} 4 gélules / jour

TARIFS

ALGUE KLAMATH

Flacon de 360 gélules végétales (3 mois de consommation) : 85 €
Flacon de 120 gélules végétales (1 mois de consommation) : 35 €
Boîte de 60 gr paillettes (2 mois de consommation) : 42 €
Boîte de 60 gr en poudre (2 mois de consommation) : 42 €
Boîte de 120 gr en poudre (4 mois de consommation) : 72 €

ENZYTONIC

(enzymes digestifs végétaux + algue Klamath)
Flacon de 360 gélules végétales : 68 €
Flacon de 120 gélules végétales : 29 €

Crème aux algues : Pot de 30 ml : 23 €

(ajouter le frais de port – tarif colissimo de la poste)

Chèque à l'ordre de Vie Alternative

Pour toute information complémentaire :

VieAlternative

Ewa JANICKA & Alexandre FIGOUR

13, rue de Toulouse esc.7 - 75019 Paris

☎ : 01 42 08 58 93 ; fax : 09 55 78 05 12

Mobile : 06 14 82 75 85 ou 06 28 06 11 47

VieAlternative@yahoo.fr

<http://VieAlternative.free.fr>