

L'algue bleu-vert AFA

1. Qu'est-ce que l'algue AFA (ou « Klamath ») ?
2. Dr Gabriel Cousens, M.D., à propos de l'algue bleu-vert AFA
3. Rapport : les enfants et l'algue bleu-vert AFA
4. Prévention du cancer et des infections virales

1 – Qu'est-ce que l'algue Klamath, ou AFA ?

L'algue bleu-vert Klamath (une cyanobactérie unicellulaire de la variété *Aphanizomenon flos-aquae* ou AFA) est l'un des aliments complets les plus équilibrés et les plus riches en éléments nutritifs de notre planète. Elle offre une gamme complète de vitamines et de minéraux et contient en outre des protéines, des enzymes, de la chlorophylle et des acides gras essentiels nécessaires au maintien d'une bonne santé. Cette algue est constituée pour 60% de protéines complètes et contient vingt acides aminés dont les dix essentiels sous une forme très similaire à celle requise par le corps humain. L'algue bleu-vert AFA contient des acides aminés de faible poids moléculaire capables de traverser la barrière hémato-encéphalique, d'où son surnom de « brainfood » (nourriture du cerveau). Elle est l'une des plus importantes sources de chlorophylle et est considérée comme un excellent purificateur du sang. Elle contient aussi beaucoup de vitamines et des minéraux naturellement chélatés ainsi que des oligo-éléments nécessaires au maintien de la santé. Les minéraux sont des cofacteurs indispensables pour utiliser complètement les vitamines, les enzymes et les protéines. L'algue bleu-vert AFA est également riche en bêta-carotène (provitamine A), un antioxydant précieux, et en vitamine B12, se montrant excellente pour les végétariens comme pour les non-végétariens. Elle est totalement digeste et hautement assimilable et surtout, elle est NATURELLE, et non synthétisée.

Nos algues bleu-vert AFA sont récoltées à l'état sauvage dans l'environnement naturel extraordinaire d'un lac de l'Oregon, l'Upper Klamath Lake. Elles sont lyophilisées afin d'en préserver les précieux nutriments sensibles à la chaleur. Cette algue pousse à plein rendement en raison des conditions parfaites et de l'abondance de minéraux et de nutriments que la Nature a prévu. Nul besoin d'être un professionnel de santé ou d'en savoir énormément sur la nutrition pour reconnaître les vertus de cet aliment.

Pourquoi consommer de l'AFA ?

Parce que l'AFA nous offre les nutriments essentiels que nous ne recevons pas de notre nourriture habituelle. La plupart des aliments que nous mangeons croissent sur des sols pauvres en éléments nutritifs, ce qui constitue un sérieux problème de santé au quotidien. Lorsque nous ne pouvons pas puiser dans notre nourriture les éléments nutritifs dont nous avons besoin, notre corps et notre esprit ne fonctionnent plus correctement. Mais une fois que nous recevons les bons éléments de reconstruction – que l'on trouve dans l'algue bleu-vert AFA –, le corps fait le reste. En d'autres termes, l'algue bleu-vert AFA du lac Klamath nous aide à rétablir notre HARMONIE et notre EQUILIBRE.

Bienfaits personnels

L'équilibre unique des nutriments essentiels contenus dans l'algue bleu-vert AFA offre à bien des gens de nombreux bienfaits relatifs à leur santé. Chacun réagit différemment à cette cyanobactérie, de sorte qu'il y a autant d'avantages que de gens qui l'essayent. D'une manière générale, les gens rapportent un sentiment global de bien-être, un possible surcroît d'énergie, moins de pathologies ORL, moins de visites médicales, moins d'absences professionnelles et une humeur plus encline à l'optimisme, pour ne citer que quelques avantages. N'hésitez pas à lire le chapitre relatif à la recherche pour en savoir plus sur les avantages mentionnés dans les études. Mais le meilleur moyen de connaître les bienfaits que vous allez tirer vous-même de l'algue bleu-vert AFA, c'est de l'essayer. Il n'y a pas de meilleur test. Rappelez-vous que ce produit est couvert par une garantie de remboursement de 90 jours si vous n'êtes pas entièrement satisfait. Ces bienfaits personnels ont été rapportés par de nombreuses personnes ayant consommé l'algue bleu-vert AFA et vous sont donnés à titre informatif seulement.

2 - Dr Gabriel Cousens, M.D., à propos de l'algue bleu-vert AFA

Nous avons beaucoup appris sur la valeur réelle de cet aliment extraordinaire depuis sa disponibilité comme source alimentaire il y a vingt ans. Et chaque jour, de nouveaux bienfaits sont découverts depuis que cette algue a fait son entrée dans les sociétés médicales et scientifiques. Le Dr Gabriel Cousens, M.D., dans un article de *Body, Mind Spirit* en avril 1995, affirmait : « La plus grande valeur de l'AFA ne vient pas seulement de sa concentration en nutriments ni même de ses précurseurs de neuropeptides mais de son effet positif incroyable sur le système nerveux. [...] Les personnes qui prennent de l'AFA ont systématiquement signalé : une augmentation générale de la vigilance et de la résistance mentale à court et à long terme, une meilleure mémoire, une créativité améliorée, un meilleur sentiment de concentration et de ressourcement. »

Le Dr Cousens a également rapporté que l'algue bleu-vert AFA a aidé ses patients à lutter contre de nombreuses pathologies comme : dépression, autisme, diabète, fatigue chronique, anémie, ulcères, hépatite, maladie d'Alzheimer... Les personnes souffrant de maladies auto-immunes ou touchant le système immunitaire (lupus, SFC, maladie du tissu conjonctif, sida...) ont pu trouver avec l'algue bleu-vert AFA une aide de vie précieuse. Les seniors peuvent voir augmenter leur acuité mentale après consommation de l'algue *Aphanizomenon flos-aquae* (AFA). Et lorsqu'elle est appliquée sur une plaie, cette algue a montré qu'elle favorise une cicatrisation plus rapide.

Les algues bleu-vert ont été consommées par des millions de gens depuis des milliers d'années pour le plus grand bénéfice de leur santé. En Afrique, au Mexique, en Chine, au Japon et en Europe, les pouvoirs de guérison de ces algues sont connus depuis longtemps. Aux Etats-Unis récemment, une variété particulière d'algues bleu-vert a attiré l'attention de la communauté scientifique : *Aphanizomenon flos-aquae* (AFA), ou « algue Klamath », une algue d'eau douce particulièrement riche en éléments nutritifs. Cette algue contient des protéines de grande qualité en proportion inhabituellement élevée, de l'ordre de 55 à 65% et les huit acides aminés essentiels y sont présents en un équilibre idéal. L'AFA contient également des antioxydants puissants, une véritable mine d'oligo-éléments, des vitamines (en particulier des vitamines B), des acides gras rares et essentiels, des formes uniques de sulfolipides et toute une variété de composés phytochimiques comme la phycocyanine, la phycoérythrine et la chlorophylle.

ETUDES CLINIQUES

Le premier rapport scientifique concernant l'algue AFA a été publié en 1985 par le docteur Gabriel Cousens, MD, dans le *Journal of Orthomedicine* et concernait le traitement de la maladie d'Alzheimer. Plusieurs études de cas étaient présentées, montrant que l'AFA avait de manière notable inversé la progression de cette maladie dégénérative. Par la suite, le Dr Cousens a continué de promouvoir l'utilisation de l'AFA, en particulier dans des situations relatives au fonctionnement mental et émotionnel. Depuis cette étude, des milliers de seniors ont fait état de leur mieux-être avec une consommation quotidienne d'AFA.

Suivent les résultats de trois études sur les enfants et la consommation d'AFA :

Nicaragua – Universidad Centro Americana

Sevulla et Aguirre (1995)¹, pour leur thèse de doctorat, ont étudié 1 567 écoliers ayant reçu chaque jour pendant six mois 1 gramme (4 capsules) d'AFA.

- Une augmentation de 54% de participation en classe a été rapportée par les enseignants.
- Une augmentation de 21% de présence en classe a été enregistrée.
- D'une manière globale, des améliorations physiques (cheveux, peau et santé générale) ont été observées.
- Le classement de l'école portant sur les épreuves académiques standard est passé du plus bas au plus haut, et ce au niveau national.

Principale découverte : une amélioration spectaculaire de 81% des résultats scolaires des enfants a été rapportée.

Harvard, Massachusetts – Center for Family Wellness

Claudia Jarratt et son équipe (1997) ont mené une étude de référence portant sur 142 enfants consommant entre 0,5 g et 1 g d'AFA par jour durant dix semaines.

- Amélioration des compétences sociales avec les pairs
- Réduction de l'anxiété et des syndromes dépressifs
- Comportement moins ergoteur, autoritaire et exigeant
- Meilleure capacité à suivre les instructions et à se concentrer sur les tâches

Principale découverte : les parents et les enseignants ont fait état d'améliorations significatives des comportements « à problèmes » des enfants dans 10 des 11 catégories utilisant l'échelle d'évaluation d'Achenbach.

Sierra Vista, AZ – The Stillwell Learning Center

Jeffrey Bruno, Ph.D., Joe-Jo Gittelman et Barry Tuchfeld, Ph.D. (1998) ont mené une étude portant sur 31 enfants engagés dans un programme de lecture spécial et consommant soit 1,5 g, soit 3 g soit pas d'AFA par jour durant trois mois.

- Améliorations comportementales significatives sur l'échelle d'évaluation de Connors remplie par les parents et les enseignants
- Une augmentation de 40% du score moyen des enfants concernant la mémoire
- Une augmentation de 40% du score moyen des enfants concernant la concentration
- Une augmentation spectaculaire de la fréquentation des cours dirigés
- Une réduction générale des symptômes physiques et des plaintes

Principale découverte : Les groupes AFA ont montré une réduction significative des niveaux toxiques d'aluminium, niveaux qui sont notamment liés à des difficultés d'apprentissage.

Références :

1 – Cousens, G. : *Report of Treatment of Alzheimer's Disease with Aphanizomenon flos-aquae*, in *Orthomedicine*, (hiver/printemps), Vol. 8, N° 1-2, 1985 (Note de l'éditeur : L'AFA a été la cyanobactérie utilisée dans cette étude.)

2 – Sevilla, I. et Aguirre, N. : *Study On The Effects Of Super Blue Green® Algae*, Universidad Centro Americana, Nicaragua, 1995

3 – Jarratt, C., et al : *The Children and Algae Report*, The Center for Family Wellness, Harvard, MA, 1997

4 – Bruno, J., Gittelman, J. et Tucheld, B. : *Improved Cognition, Behavior and Health in Children Eating Blue Green Algae*. Soumis à publication, 1998

3 - The Children and Algae Report (rapport sur les enfants et les cyanobactéries AFA)

Publié par : The Center for Family Wellness

Le rapport « *Children and Algae Report* » est un résumé des informations récoltées par le Center for Family Wellness au cours de leur recherche portant sur 140 enfants. Cette étude a été réalisée dans le but d'observer les effets de la consommation d'AFA (« Super Blue Green Algae ») par des enfants en difficultés d'apprentissage ou confrontés à des problèmes sociaux et comportementaux.

L'équipe de recherche s'est demandé si l'ajout d'AFA à l'alimentation de ces enfants contribuerait à atténuer ces difficultés. L'analyse statistique des données récoltées au cours de l'étude démontre que la consommation d'AFA a eu un effet positif notable dans les domaines concernés pour une grande majorité de l'échantillon étudié.

Le rapport mentionne également une autre étude impliquant 1 482 étudiants au Nicaragua, un pays où la malnutrition a un impact sur près de deux tiers de la population. Les résultats positifs de l'ajout d'AFA au régime alimentaire des enfants ont été constatés et qualifiés, de même que les améliorations en matière de présence et de participation à l'école, de résultats scolaires et de santé globale.

Dans ce rapport, les parents ont déclaré avoir constaté des changements comportementaux significatifs chez leurs enfants, dont :

- Amélioration significative de la capacité à se concentrer, à suivre des instructions et à s'y tenir
- Réduction des comportements polémiques, exigeants et combatifs
- Moins de symptômes d'anxiété et de dépression
- Amélioration des compétences sociales
- Moins de signes de repli émotionnel et comportemental
- Moins de comportement fantaisistes et de problèmes de conduite
- Réduction des comportements dits « étranges »
- Moins de symptômes physiques (céphalées, maux d'estomac...) sans cause médicale apparente
- Davantage d'énergie, de vitalité et d'endurance
- Meilleure capacité à gérer le stress
- Renforcement du système immunitaire, entraînant moins de malaises et un rétablissement plus rapide en cas de maladie
- Soulagement des symptômes inconfortables d'hypoglycémie, fatigue, sautes d'humeur, allergies, etc.
- Meilleure digestion et soulagement de la constipation
- Amélioration de la vigilance et de la clarté mentale
- Meilleure mémoire
- Réduction de l'anxiété et de la dépression
- Sens plus aigu de la vie et perspectives positives concernant l'existence

Au fur et à mesure de la progression de l'étude, de nombreux enfants ont fait preuve d'amélioration de leurs capacités en apprentissage des langues et en lecture. Les parents comme les enseignants ont commencé à rapporter que les enfants montraient de meilleures aptitudes à la vie sociale, une plus grande confiance en eux et une meilleure autonomie.

Ce rapport comprend également :

1. Des directives pratiques sur la consommation d'AFA par des enfants et les quantités à respecter
2. Certaines recettes préférées des parents intégrant l'AFA
3. Des réponses aux nombreuses questions et préoccupations concernant la santé de vos enfants et l'AFA
4. De nombreux contacts utiles ainsi que d'autres références

Ecrit par John Taylor, Ph.D., licencié en psychologie et spécialiste de l'hyperactivité et du déficit d'attention.

Le Dr Taylor est l'un des pionniers de la chimie du cerveau impliquée dans le déficit d'attention. Père de trois enfants atteints d'hyperactivité/déficit d'attention, il est l'auteur du premier livre fournissant de nombreux détails sur cette pathologie et la vie de famille : *The Hyperactive Child and the Family*. Il a écrit onze ouvrages, plus de soixante articles dans des revues et bulletins professionnels et plus de 250 documentations sur l'enseignement créatif.

Le rapport « *ALGAE AD/HD CONNECTION* » rappelle les facteurs nutritionnels souvent négligés associés à l'hyperactivité et au déficit d'attention et décrit comment l'AFA (l'algue Klamath) offre ces éléments essentiels. Sont mentionnées en outre les substances potentiellement neurotoxiques qui doivent être évitées avec des enfants ayant des besoins spécifiques. Plus de trente-six références scientifiques sont citées dans ce rapport remarquable.

4 - Prévention du cancer et des infections virales

Cette lettre est peut-être la plus importante que vous ayez reçue, prenez donc le temps, s'il vous plaît, de la lire jusqu'au bout ; vous ne le regretterez pas. Récemment, la première étape d'un vaste projet de recherche entrepris au Royal Victoria Hospital de Montréal, au Canada, a produit des résultats remarquables. Ce projet dans son ensemble a pour but d'étudier les effets d'*Aphanizomenon flos-aquae* (AFA) sur les systèmes immunitaire et endocrinien, ainsi que sur la physiologie sanguine en général. Au cours de cette étude, il a été découvert que l'ingestion d'AFA a un effet profond et unique sur les cellules tueuses naturelles (les lymphocytes NK). Ces résultats ont récemment été publiés sous le titre : « *Effects of the Blue Green Algae Aphanizomenon flos-aquae on Human Natural Killer Cells* » apparaissant au chapitre 3.1 de la IBC Library Series, Volume 1911, « *Phytoceuticals: Examining the health benefit and pharmaceutical properties of natural antioxidants and phytochemicals.* » (actuellement sous presse.)

Avant d'évoquer plus en détails les résultats de cette recherche, je dois d'abord vous apprendre que les cellules tueuses naturelles, les lymphocytes NK, qui font partie du système immunitaire, existent pour dénicher et détruire les cellules anormales, y compris les cellules cancéreuses et celles infectées par des virus.

Il est crucial de connaître l'ampleur du problème afin d'apprécier l'importance de la solution.

Le cancer est l'une des premières causes de mortalité aux Etats-Unis. Dans le monde, des dizaines de millions de gens meurent chaque année d'un cancer. Et dans les pays du tiers-monde, les infections virales sont également une cause importante de mortalité. Aux Etats-Unis, plus d'une personne sur trois souffrira d'un cancer au cours de sa vie. Le cancer est l'une des choses les plus menaçantes et effrayantes du monde d'aujourd'hui.

Il est important de savoir comment et pourquoi une personne voit soudain se développer en elle un cancer. Comprenez qu'une explication complète remplirait plusieurs livres et qu'il n'est pas du propos de cette lettre d'entrer dans la plus extrême complexité. Je vais donc rester simple.

Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer est une maladie au cours de laquelle certaines cellules subissent une division anormale. En moyenne, le corps humain contient plus de 54 mille milliards de cellules. Des millions d'entre elles meurent chaque jour et doivent être remplacées et ce processus de remplacement est appelé division cellulaire : une cellule se divise en deux cellules et ainsi de suite. Donc le résultat de la division normale d'une cellule est deux cellules saines. Mais il arrive parfois, en raison de divers facteurs, qu'une cellule dégénère et commence à se diviser de manière anarchique. Cette cellule est alors appelée cancéreuse. La gravité du cancer dépend de son taux de croissance, de l'organe ou des tissus touchés, de l'état du système immunitaire et de bien d'autres facteurs.

Quelle serait la cause d'une division cellulaire anormale ?

D'une manière simplifiée, les éléments ou substances qui contrarient la division normale des cellules sont appelées cancérogènes (ou carcinogènes). Des milliers de substances chimiques banales présentes dans notre nourriture, notre eau et notre air sont cancérogènes. Le nombre de cancers est en augmentation parce que la quantité de cancérogènes d'origine domestique et industrielle s'accroît. Une exposition prolongée au soleil peut également entraîner un cancer de la peau. Si 99,9999% des cellules d'un corps se divisent normalement, cela veut dire qu'à peu près 5 millions de cellules potentiellement cancéreuses sont produites par jour. Vous pouvez en conclure qu'à tout moment, votre corps contient des cellules potentiellement génératrices d'un cancer. Que vous développiez ou non un cancer dépend du nombre d'agent cancérogènes auxquels vous êtes exposé, de votre capacité à les éliminer et de la solidité de votre système immunitaire, lequel est chargé de détruire les cellules cancéreuses nouvellement formées.

Avant de vous en dire plus sur le système immunitaire et sur sa capacité à contrôler le cancer, je voudrais évoquer l'autre menace à laquelle doivent faire face les lymphocytes NK : les virus.

Qu'est-ce qu'un virus et comment peut-il causer une maladie ?

Un virus est un organisme sous-microscopique pathogène constitué de morceaux d'ARN entourés d'une couche de protéines. Les virus sont capables d'envahir une cellule et d'utiliser ses éléments pour se reproduire. Les pathologies virales les plus connues sont l'herpès, la rubéole, la grippe sous toutes ses formes, la fièvre jaune, la rage, la poliomyélite, l'hépatite, les oreillons, la variole, le rhume...

Un virus circulera dans le sang et le système lymphatique jusqu'à ce qu'il trouve une cellule hôte susceptible de lui convenir. Il s'accroche alors à la membrane cellulaire et creuse un canal à travers lequel il injecte son matériel génétique pour duplication. La cellule hôte est alors forcée de produire des copies du virus jusqu'à ce qu'elle en soit si pleine qu'elle éclate, dispersant des milliers de nouveaux virus qui, eux aussi, vont chercher des cellules hôtes. L'infection virale est en marche ! Les virus se transmettent par contact avec des organismes porteurs : moustiques et autres insectes, souris, animaux familiers, oiseaux, chauve-souris, mais aussi entre humains ou via l'eau, l'air et l'alimentation. Que nous développions ou non une infection virale ou un cancer dépend en grande partie de la solidité de notre système immunitaire.

Qu'est-ce que le système immunitaire ?

Il s'agit d'un groupe de tissus et d'organes dont le rôle est de protéger notre corps contre les substances ou organismes qui pourraient causer une maladie. Le système immunitaire dans son ensemble est très complexe. Il est composé de nombreux organes et tissus (moelle osseuse, rate, ganglions lymphatiques, thymus...) qui produisent différents types de cellules dotées de fonctions immunitaires spécifiques ainsi que des molécules chimiques modulant ces différentes fonctions immunitaires. L'un de ces types de cellules est appelé cellules tueuses naturelles ou lymphocytes NK. Il s'agit d'un sous-ensemble des lymphocytes T. Elles sont également appelées lymphocytes T cytotoxiques, ce qui signifie « toxiques pour d'autres cellules ». L'une de leurs principales fonctions au sein du corps est de rechercher et de tuer les cellules cancéreuses ou infectées par des virus.

Comment travaillent les cellules tueuses naturelles ?

Les lymphocytes NK sont capables de reconnaître les cellules cancéreuses ou celles qui ont été infectées par un virus. La stratégie de ces lymphocytes NK est radicale : ils s'approchent directement des cellules cancéreuses ou viro-infectées et relâchent de puissants radicaux libres dans leur environnement immédiat. Ces radicaux libres créent un trou dans la cellule, qui en meurt. La cellule morte est ensuite phagocytée (« mangée ») par un autre type de cellules immunitaires, les macrophages, les éboueurs de l'organisme. Pour quitter le flux sanguin, atteindre les tissus cibles et reconnaître les cellules anormales, les lymphocytes NK disposent de molécules dites « d'adhésion » qui leur permettent de passer du sang aux tissus à travers la paroi des capillaires, ainsi que de molécules en surface (des récepteurs) qui les aident à détecter les cellules infectées.

La « Punch Line »

Au Royal Victoria Hospital, l'équipe de chercheurs sous la houlette du Dr Gitte S. Jensen a découvert que :

Dans les deux heures suivant l'ingestion de 1,5 gramme d'*Aphanizomenon flos-aquae*, une moyenne de 40% des lymphocytes NK sanguins (un milliard) quittait la circulation sanguine pour migrer dans les tissus. Ils ont également découvert que dans certains cas, les lymphocytes NK restés dans le sang avaient deux à trois fois plus de molécules d'adhésion qu'avant l'ingestion d'*Aphanizomenon flos-aquae*. Après quelques heures, les lymphocytes NK étaient retournés à la circulation sanguine.

Conclusion

Le fait d'ingérer *Aphanizomenon flos-aquae* déclenche la migration de 40% des lymphocytes NK circulant dans le sang vers les tissus où leur fonction principale est la surveillance immunitaire et l'élimination des cellules cancéreuses et viro-infectées. D'autres recherches pourraient démontrer que l'ingestion de petites quantités d'AFA tous les jours pourraient aider à la prévention du cancer et des infections virales. Aucune autre substance connue ne déclenche un tel mouvement des lymphocytes NK dans le corps. Voilà une nouvelle passionnante ! Nous espérons que vous la partagerez avec votre entourage et vos connaissances !

Daryl Kollman

PDG et co-fondateur de Cell Tech

Pour de plus amples informations, visitez <http://www.celltech.com>.