



TIHANYI ANDRÁS • TÓTH JÓZSEF • WEBER-SUTA ÁGNES

ZÖLD UTAT AZ EGÉSZSÉGNEK!

MIKROALGÁK SZEREPE A MODERN TÁPLÁLKOZÁSBAN ÉS A GYÓGYÍTÁSBAN

TIHANYI András–TÓTH József
– WEBER-SUTA Ágnes

ZÖLD UTAT AZ EGÉSZSÉGNEK!

Mikroalgák a modern táplálkozásban és a gyógyításban

TIHANYI András–TÓTH József–WEBER-SUTA Ágnes:
ZÖLD UTAT AZ EGÉSZSÉGNEK!
Mikroalgák a modern táplálkozásban és a gyógyításban

© Tihanyi András–Tóth József–Weber-Suta Ágnes, 2008

Borító és szövegközi grafika: Majoros Árpád
Szerkesztő: Dr. Téglásy Imre
Felelős kiadó: Weber-Suta Ágnes

ISBN: 978-963-06-5961-1

TARTALOM

| | |
|---|--|
| Heim Pál előljáró beszéde | |
| Tihanyi András előszava | |
| Weber-Suta Ágnes előszava | |
| Az algák titokzatos világa | |
| A mikroalgák története az őskortól napjainkig | |
| A Spirulina és a Chlorella..... | |
| A Spirulina | |
| A Chlorella | |
| A Spirulina és a Chlorella termesztése (Weber-Suta Ágnes) | |
| Fény nélkül nincs élet | |
| A Chlorella és Spirulina összetétele (Tihanyi András) | |
| Fehérjék | |
| Szénhidrátok | |
| Zsírok | |
| Vitaminok | |
| Színanyagok | |
| Ásványi anyagok..... | |
| Rostok | |
| Nukleinsav tartalom | |
| A Spirulina legfontosabb bioaktív vegyületei | |
| A Chlorella legfontosabb bioaktív vegyületei | |
| A Spirulina és Chlorella mint ételiszter | |
| Alultápláltság, vérszegénység..... | |
| Fogyasztási javaslat | |
| Harmónia testben és lélekben mikroalgák segítségével | |
| Lúgosítás: algák a lúgosító étrendben | |
| A savasító étrend lehetséges ártalmai | |
| A bélflóra egészségének megőrzése: a Spirulina mint prebiotikum | |

| | |
|--|--|
| Méregtelenítés (Weber-Suta Ágnes)..... | |
| Méreganyagok mindenütt vannak – méregteleníteni kell! | |
| Betekintés az anyagcserénkbe | |
| A környezetszennyeződés mint „szükséges rossz” | |
| Gombabetegségek | |
| Immunrendszerünk | |
| Fájdalom | |
| Mikroalgák és lelki egyensúlyunk (Tihanyi András) | |
| Mikroalgák a megelőzésben és gyógyításban | |
| Chlorella és Spirulina: a fiatalság forrásai? | |
| Az idegrendszer védelme | |
| Antioxidáns védelem | |
| Védelem az AGE-k ellen | |
| Szemünk világa..... | |
| Maradj aktív! – Mikroalgák a sportban | |
| Mikroalgák a gyógyításban | |
| Daganatos megbetegedések | |
| Koleszterin- és trigliceridszint-problémák | |
| Fogyókúra | |
| Cukorbetegség | |
| Májvédelem | |
| Radioaktív sugárzás | |
| Allergia, rhinitis | |
| Vírusok elleni védelem..... | |
| Egyéb egészségügyi hatások | |
| Mikroalgák mindennapi életünkben | |
| Algák a kozmetikumokban | |
| Mikroalgák a környezetvédelemben | |
| Élet a Földön kívül: Spirulina, mint az űrhajósok eledele? | |
| Egészségügyi kockázatok | |
| Allergiás reakciók | |
| Antioxidáns hatás | |
| B12-vitamin-hiány | |
| Szennyeződések | |
| Toxikus anyagok termelése | |
| Fertőzések..... | |

Immunrendszer serkentése
Húgysavszint-emelő hatás
Májproblémák, veseproblémák
A leggyakrabban előforduló és nagyipari módszerekkel
tenyésztett algák daganatgátló hatásai (Prof. Dr. Tóth József)
Irodalomjegyzék



TIHANYI ANDRÁS dietetikus

Tanulmányait a SOTE-EFK dietetika szakán végezte. Fő érdeklődési területe az egészséges és sporttáplálkozás, a szellemi és fizikai teljesítményfokozás, az étrend-kiegészítés. Számos könyv köthető nevéhez, cikkek százainak szerzője, rendszeres meghívott szakértője TV- és rádióműsoroknak, többek között a Wellness Magazin és nagyobb élelmiszeripari cégek dietetikus szakértője. Célja minél több ember hozzásegítése a test és lélek harmóniájához, a jó közérzethez és az egészséges, környezettudatos élethez. level@tihanyiandras.hu



Prof. Dr. TÓTH JÓZSEF orvos, onkopathológus, ny. egyetemi magántanár, az MTA doktora, korábban a Daganatpathológiai Centrum igazgatója. Kutatási területe a ritka daganatok hisztogenezise, az emlőrák hormonreceptorainak és növekedési faktorainak HER-2 vizsgálata, speciális emlőrák típusok tanulmányozása. A világon először írta le az emlő jóindulatú myoepithelialis tumorát, a hormonreceptor és a HER-2 immunhisztokémiai meghatározásának hazai bevezetője, első között szervezte meg idehaza az immunhisztokémiai laboratóriumot, illetve a molekuláris pathológiai osztályt. Munkásságát számos kitüntetéssel ismerték el. A Széchenyi Társaság elnöke, a Professzorok Batthyány Társaságának tagja. joto@oncol.hu



WEBER-SUTA ÁGNES természetgyógyász

A Szatmárnémetiből származó, egykori szertornász bajnoknő tanulmányait jeles tudósok irányításával a freiburgi Alkalmazott Kineziológiai Intézetben végezte. Gyermeorvos férjével Stuttgart közelében természetgyógyász központot vezet, ahol a mikroalgákat a gyógyító munka részeként alkalmazzák. E könyv célja, hogy lehetőleg minél több, egészségét megőrizni és/vagy helyreállítani akaró olvasó is megismerkedhessen a mikroalgák táplálékkiegészítő szerepével. A természetes, egészséges és minőségi élet elkötelezett hívének, a német WellStar cég elnökének köszönhetően ma már Magyarországon is kaphatók a kiváló minőségű mikroalga-készítmények. agnes.weber@suta.de

AZ ÖN TANÁCSADÓJA: