



ZDRAVÍ A KRÁSA 23. 11. 2011

Chlorella zajistí účinnou detoxikaci organismu

Jak už bylo zmíněno výše, chlorella je zelená sladkovodní (může se vyskytovat i ve slané vodě) řasa, přesněji mikrořasa (tedy kulovité buňky o...

Jedním z **přírodních pomocníků**, kteří se dle odborníků podílejí na navrácení fyzické i psychické kondice do normálního stavu a **detoxikují organismus**, je **chlorella** – sladkovodní řasa (resp. rod sladkovodních řas), jejíž složení působí na lidské tělo **blahodárným** způsobem. **Řasa chlorella** nabývá v poslední době na popularitě, protože se stále intenzivněji hledají způsoby, jak detoxikovat organismus zcela přírodní cestou.

Chlorella - řasa zkoumaná vědci z celého světa

Jak už bylo zmíněno výše, **chlorella** je zelená sladkovodní (může se vyskytovat i ve slané vodě) řasa, přesněji **mikrořasa** (tedy kulovité buňky o velikosti zhruba 3 až 8 mikromilimetrů), která obsahuje spoustu **důležitých živin**. Jednou ze složek je i chlorofyl, po němž je částečně pojmenována. Mnohými je označována za vůbec nejzdravější potravinu či nezbytný potravinový doplněk. Objevena byla přibližně **v roce 1890**, kdy si jejích zázračných účinků všiml holandský vědec, jenž se právě studiem jednobuněčných organismů zajímal. Do centra mnohem většího zájmu odborníků se však dostala až v několika posledních desetiletích, kdy byla **chlorella** podrobována četným výzkumům,

v tuzemsku nevyjímaje.

V moderní době se účelně pěstuje ve velkých nádržích především na **východě Japonska**, protože v této oblasti má **chlorella** nejlepší podmínky a klima pro svůj růst a rozvoj. Ostatně – **japonská chlorella** je proto často pokládána za nej kvalitnější produkt tohoto druhu na světě.

Chlorella a její složení

I když je **chlorella** ve své podstatě velmi malou rostlinu, své případné rozměrové nedostatky hravě nahrazuje **jedinečnou kombinací látek**, co obsahuje, kterou jí mohou závidět i mnohem větší kolegové z říše flóry. Nechybí v ní totiž vitamíny, minerály, nukleové kyseliny či vláknina. Přesnější informace o tom, jaké látky v sobě **chlorella** ukrývá, uvádí následující tabulka:

• tuky	• vápník
• bílkoviny	• železo
• vláknina	• hořčík
• sacharidy	• zinek
• aminokyseliny	• karoten
• chlorofyl	• sodík
• fosfor	• měď
• draslík	• vitamin A
• vitamíny B1,B2,B3,B5,B6,B12	• vitamin D
• vitamin C	• vitamin E

Chlorella je svým složením velmi zajímavá, protože dokáže nahradit i na první pohled přirozenější zdroje konkrétních látek. Například **vitaminu B12** má mnohem více než pivovarské kvasnice nebo hovězí játra. Obsahem vitaminu C poráží i pomeranče a z hlediska zastoupení **vápníku** ve svém složení převyšuje i kravské mléko.

Jak chlorella pomáhá?

Případy, kdy **chlorella** pomůže, by se daly shrnout do jednoho, v současné době často skloňovaného slova, a to **detoxikace**. Každý den se totiž do člověka dostávají různorodé škodlivé látky, které **organismus zanáší** a způsobují v něm problémy. **Chlorella a detoxikace organismu** je tedy oprávněným spojením. Díky tomu, že je schopná dodávat tělu obrovské spektrum všech potřebných látek, je záběr její účinnosti velmi široký. Chlorella tak je nejen **prevencí, ale i lékem**, co zlepšuje stav přírodní cestou. Jak tedy **chlorella** při pravidelné konzumaci v lidském těle pomáhá?

-  podporuje činnost nervové soustavy
- posiluje obranyschopnost
- detoxikuje
- podílí se na procesu krvetvorby
- udržuje ideální hladinu cholesterolu
- pročisťuje trávicí soustavu
- podporuje regeneraci buněk
- udržuje vnitřní PH v kladných hodnotách
- pomáhá při kožních problémech
- chrání cévní systém
- bojuje proti nadměrnému ukládání tuků

Chlorella - detoxikace organismu na několik způsobů

Značný **zájem o chlorellu** způsobil, že je k dostání jako potravina, nebo jsou její výtažky přísadami ostatních výrobků, a to takových, co jsou určeny jak k **přímé konzumaci**, tak k **zevnímu použití**. Chlorella je tedy nabízena nejen ve formě tablet, ale také jako prášek či gel, šampon apod.

Chlorella se řadí do kategorie tzv. **zelených potravin**, které jsou aktuálně velmi populární. Spolu s ní je doporučován i **mladý ječmen**, co obsahuje také velmi prospěšné látky podílející se na udržování co nejlepšího zdravotního stavu a odbourávání případných komplikací. **Řasa chlorella** je unikátem, co určitě stojí za vyzkoušení.