

## Mořská řasa Kombu



Mořské řasy všeobecně jsou zdrojem potravy lidstva od nejstarších dob. V Japonsku jsou po staletí používány stejně běžně jako zahradní zelenina. Mořské řasy jsou nejčistším, nej kvalitnějším a nejsnáze využitelným zdrojem lehce stravitelných bílkovin a uhlovodanů. Tělu dodávají potřebné vitamíny (A, B2, B12, C). Jsou ceněny též pro obsah minerálních látek (vápník, zinek, hořčík, železo, jód, chróm, sodík). **Obsahují 10x až 20x více minerálů než zelenina.** Mimořádně cenný je obsah vápníku. Zatímco vápník z mléka je pro lidský organismus obtížně využitelný, z řas si ho bereme beze zbytku. Navíc minerály a enzymy obsažené

v řasách napomáhají tělu při rozpouštění tuku a hlenu vznikajících nadměrnou spotřebou kyselinotvorných potravin jako je maso, cukr, mléko, mléčné a moučné výrobky.

Řasy působí výrazně zásadotvorně a **vyrovňávají tak pH organismu** ze stavu kyselosti do stavu pH rovnováhy. Mořské řasy **mají schopnost eliminovat vliv radioaktivních a chemických látek.** Odnímají z těla těžké kovy včetně olova, rtuti a kadmia, jsou velmi dobrým „čistícím prostředkem“ na naši znečištěnou stravu. Mořské řasy se výrazně podílejí na **snižování cholesterolu.** Používají se jako **prevence** nebo stav zlepšující prostředek při široké škále civilizačních chorob, např.:



- vysoký krevní tlak
- arterioskleróza
- alergie
- revmatismus
- poruchy nervové i gynekologické

### Hlubokomořskou rostlinu Kombu

rostoucí v čistých, studených vodách severních moří, tvoří tuhé zelené listy široké 2 – 3 cm, které dorůstají několikametrové délky.

### Kombu obsahuje

vápník, vitamín A, niacin, bílkoviny. Řasa obsahuje i kyselinu alginátovou, která jí dává příjemnou chuť. Kyselina pomáhá organismu zbavit se cholesterolu, vyrovnávat krevní tlak, příznivě ovlivňuje metabolismus. Navíc ochraňuje organismus před vstřebáváním kadmia a stroncia.



### POZOR:

Mořské řasy obsahují hodně přírodního jódu. Upozorňujeme, že v souladu s EFSA /2006/ požití více než 600mg - přibližně 1,5 čajové lžičky čisté řasy - na jednu osobu může jednorázově poškodit zdraví / hyper funkce štítné žlázy.

Při užívání mladého ječmene není třeba se bát poškození zdraví z důvodu nízkého obsahu výtažku řasy v celkovém objemu ječmene. Nicméně doporučujeme konzultaci s lékařem v případě nemoci nebo léčení štítné žlázy.