

KELP MOSZAT

A tengeri hínár már évezredek óta ismert a természetgyógyászatban. B2 vitamint, niacint, karotint, kalciumot, foszfort, vasat, magnéziumot, ként, rezet, cinket és mangánt is tartalmaz. Immunerősítő és egészségmegőrző hatású. Megvédheti a szervezetet a szabad gyökök és az UVB sugarak károsító hatásaival szemben. Megelőzhető vele a fogkő kialakulása. Gyomorsavtúltengés és reflux esetén sikerrel alkalmazható. Csökkentheti a koleszterinszintet és értágító hatását is felismerték. Magas jódtartalmának köszönhetően igen hatásos lehet fogyókúra esetén. A jód hozzájárul még a normál szellemi és idegrendszeri működés fenntartásához. Pajzsmirigy alulműködés esetén, különösen, ha tünetként súlyfelesleg jelentkezik a kelp moszat használata igen hatásos lehet.



SPIRULINA ALGA

Ezt az algát már az aztékok is fogyasztották. Zöld arany. Tele van az emberi szervezet számára fontos táp- és ásványi anyagokkal (B1, B2, B3, B12 vitamin, vas, réz). Gazdag Omega 3 zsírsavakban. Klorofill tartalmának köszönhetően, ami a zöld színét adja, segíthet eltávolítani a szervezetből a méreganyagokat, fertőtlenítő hatású. Kiemelkedik a nehézfém megkötő képessége. A sárgarépanál 10-szer magasabb a béta-karotin tartalma. SUPERFOOD! Gyulladáscsökkentő és daganat ellenes tulajdonságokkal rendelkezik. Javítja a sejtanyagcserét. A Spirulina alga védő hatással bír az allergiás náthával szemben. Az kifejezetten jó hatással van az emésztésre. Csillapíthatja az éhségérzetet. Csökkentheti a vércukorszintet, és segítheti a fogyást és a cukorbetegség kezelését is jótékonyan befolyásolhatja. Alkalmazható lehet a vérszegénység kezelésére. A vérszegénységre gyakorolt hatás a vérképzés fokozásán és a vasbevitel növelésén alapul, ugyanis a Spirulina vastartalma nagyon jól hasznosul. A spirulina alga a sportolók barátja is, növelheti a teljesítményt és az izomerőt, igénybevétel közben megvédheti az izmokat a sérülésektől. Erősítheti a csontokat, a kalcium szint növekedésével.



TENGERI JÓSZÁGOK

Jóságos szupereledelek a mindennapokra, mindenkinek

www.ezerjofu.hu

EzerJóFű
énekesgyógyász

BARNA ALGA

Skóciában és Norvégiában a 19. század óta gyűjtenek és természetnek barna moszatokat. Viszonylag nagy mennyiségű szerves jódos és szerves kötésben található jódtartalmának köszönhetően elsősorban az anyagcsere fokozására, a testsúly csökkentésére és emésztési rendellenességek kezelésére alkalmazható. Jó hatással lehet a pajzsmirigy alulműködés fokozására, érelmeszesedés kezelésére, „vértisztító szerként” és a koleszterinszint csökkentésére. Felhasználható nyomelempótlásra, széklet mennyiséget növelő hashajtóként. Reumás panaszok esetén külsőleg, borogatás formájában is használható. Hatással lehet minden élettani folyamatra.



CHLORELLA ALGA

A chlorella alga, közismert nevén zöld alga. Japán lakossága fogyasztja belőle a legtöbbet, ahol megfigyelhető a magas élettartam. Hiszen az alga vitalizálja a sejteket, lúgosít, energetizál, életerőt ad. Lassíthatja az öregedési folyamatokat, javíthatja a bőr egészségét, erősítheti az immunrendszert. Természetes antibiotikum. Rendszeres fogyasztása esetén méregtelenít, regenerál és fiatalít. Ösztönzi a szervezet öngyógyító képességét, segítheti a sérült szövetek helyreállítását, javíthatja a sejtek közötti kommunikációt. Gyulladáscsökkentő, támogatja a szervezet természetes ellenállóképességét. Vértisztító, máj- és vesevédő hatású, szabályozhatja az artériák rugalmasságát. A chlorella tisztíthatja az emésztőrendszert, támogatja az egészséges bél és baktériumflóra kialakulását. Magas rosttartalma által magához vonzza a belekben lerakódott salakanyagot, nehézfémeket, amelyek a kiválasztási folyamattal távozhatnak a szervezetből. Gyorsíthatja az emésztést, a többi tengeri algához hasonlóan hozzájárulhat a normál testsúly kialakulásához. Ajánlott diétákhoz, mivel csökkentheti az éhségérzetet és növelheti a telítettség érzését. Fogyasztása gyorsabb tápanyagfelszívódást eredményezhet. Kismamák is fogyaszthatják.



HÓLYAG MOSZAT

A hólyagmoszat gyorsíthatja a lelassult anyagcsere folyamatokat, fokozhatja a pajzsmirigy alulműködést. A szervezet számára felvehető formában tartalmaz jódot, amely a pajzsmirigy hormonok termeléséhez nélkülözhetetlen ásványi anyag és jelentős hatással van a pajzsmirigy normál működésére. James Balch (M. D.) endokrinológus szerint, a barnamoszat rendszeres fogyasztásával pajzsmirigy alulműködés esetén, jelentős javulás érhető el. Elhízás ellen nagyon jó hatású lehet, súlycsökkentést eredményezhet. Az elhízás kezelésében még a mai napig is elismerésnek örvend, de manapság már úgy is ismerik, mint ami megvédi a sugárzástól és a toxikus nehézfémek káros hatásaitól. Magas nátriumtartalma miatt csökkentheti a koleszterinszintet. Segíthet a fáradékonyság leküzdésében. Támogathatja a haj, bőr, körmök egészségét. **Magas vérnyomásban szenvedőknek, kismamáknak és pajzsmirigy túlműködés esetén, fogyasztása nem ajánlott.**



Felhasznált szakirodalom:

Szalai Miklós: Halimbai füveskönyv
• Nico Vermeulen: Gyógynövények enciklopédiája • Bálint János: Népi hagyományok gyűjtése • Csupor Dezső, Szendrei Kálmán: Gyógynövénytár
• Vasas Gábor: Az algák biológiailag értékes anyagai • Orvosi hetilap 2018, 159(18) • Transgenic Plant Journal: Hallmann A: Algal transgenics and biotechnology