



ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 03. 2015

Mořské řasy - opomíjený elixír života i krásy

Mořské řasy jsou výborně stravitelné a jejich výživový potenciál je velmi vysoký. Jsou jedním z nejčistších organismů na zemi, navíc se zajímavým...

Pro svůj vzhled se jim někdy říká rovněž mořská tráva, na světě **mořských řas** najdeme přes dvacet tisíc druhů. Pro svůj růst potřebují čistou vodu bez těžkých kovů a odpadních látek. Jedinečné léčivé schopnosti a vlastnosti si zachovávají jen ty mořské řasy, které jsou bez příměsí.

Mořské řasy a jejich vliv na lidské zdraví

Mořské řasy jsou výborně stravitelné a jejich výživový potenciál je velmi vysoký. Jsou jedním z nejčistších organismů na zemi, navíc se zajímavým složením. Řasy jsou nejnáze využitelným zdrojem lehce stravitelných bílkovin a sacharidů, obsahují také mnohé vitamíny, minerály a chlorofyl. Mají až **20x vyšší obsah minerálů než zelenina a 14x vyšší obsah vápníku než mléko.**

Mořské řasy jsou známé rovněž jako účinný prostředek k očišťování organismu od toxinů, z těla odnímají těžké kovy, jako je kadmium, olovo či rtuť a eliminují vliv radioaktivních a chemických látek. Řasy jsou schopné dokonce pohlcovat látky karcinogenní a působí tak preventivně proti rakovině.

Dalším přínosem konzumace mořských řas je snížení váhy, díky vysokému obsahu antioxidantů mají výrazný omlazující účinek a napomáhají správné a optimální činnosti imunitního systému.

Mořské řasy jsou i [přírodní antibiotikum](#) a působí protizánětlivě. Hravě si poradí s plísněmi, bakteriemi a infekcemi v organismu. Požívání mořských řas podpoří vaše trávení, napomáhají

snížovat cholesterol, chrání funkci srdce i cév. Řasy mohou pomoci i v boji s mužskou a ženskou neplodností.

Ideální je řasy konzumovat každý den, jak ráno, tak i večer. Díky tomu, že neobsahují lepek, jsou vhodné pro lidi s dietami. Pomáhají vyloučit z organismu to špatné a podporují vstřebávání toho dobrého a pro náš organismus potřebného a prospěšného.

Tradičně se mořské řasy používaly i pro zlepšování kvality vlasů, pleti a na omlazení. U nás již dnes máme na výběr **mnoho druhů mořských řas**, a to především v jejich sušené formě, ale i dalších, jiných formách.

Druhy mořských řas

ARAME

Arame je mořská řasa rostoucí v Pacifiku. Jedná se o mořskou řasu ve tvaru stromečku, která se používá tradičně v japonské kuchyni. Chuť i aroma arame je velmi jemná a obsah jódu, vlákniny, vápníku i minerálů je vysoký. Lístky **mořské řasy arame** jsou hnědé a sušením ještě více tmavou, stávají se černými. Arame je vhodným doplňkem obilovinových a luštěninových pokrmů, po uvaření se může vmíchat i do salátů. V tradiční japonské medicíně se používala řasa arame při léčbě onemocnění ženských pohlavních orgánů.

Příprava této **mořské řasy** probíhá tak, že nejprve ji dvakrát omyjeme ve studené vodě. Tím důkladně odstraníme písek a další nečistoty, namočíme do studené vody na 5 minut, takto připravenou ji můžeme jíst syrovou, nebo ji také po dobu 5 - 10 minut povaříme. Při máčení arame znásobí svoji velikost. Výtečně chutná se zeleninou, s tofu, do salátů i polévek. Marinovaná je rovněž velmi chutná v octu, sójové omáčce i cukru.

WAKAME

Další tradiční mořskou řasou určenou ke konzumaci je wakame. Dlouhá mořská řasa s temně zelenými listy, která roste v okolí japonského ostrova Hokkaidó, říká se jí rovněž mořské kapradí. Má ráda silné oceánské proudy a chladnou vodu. Wakame je obvyklou a tradiční součástí diet, v japonském lidovém léčitelství se používá na **čištění krve a k posilování krevního oběhu**. Wakame je blízká příbuzná řase Kombu, dodává tělu pružnost a má velkou koncentraci minerálů, zejména pak její kořenový systém.

Wakame připravíme namočením do studené vody na dobu asi 5 minut. Můžeme ji také konzumovat syrovou, skvěle chutná i orestovaná na olivovém oleji.

HIJIKI

Tato hnědá mořská řasa obsahuje také mnoho minerálních prvků a vlákniny. Má výraznou a vynikající chuť. Tato řasa se divoce vyskytuje při pobřeží Japonska, Číny a Koreje. Je velice bohatá na hořčík, jód, zinek, sodík, vitamíny, bílkoviny a vlákninu. Konzumace této řasy zvyšuje obranyschopnost organismu a podle Japonců podporuje krásu.

Hijiki je spíše specialitou, připravuje se dušením v rybím vývaru a dochucuje sójovou omáčkou. Má neutrální příchuť a proto skvěle chutná v salátech, těstovinách apod.

NORI

Je celosvětově asi nejznámější řasou, neboť je také nejrozšířenější. Její chuť je výtečná. Její lístky jsou černé, balí se do ní sushi i jiné druhy pokrmů. Nejklasičtější je použití nori pro balení sushi, ale může posloužit i jako náhrada pita chleba nebo tortilly.

KOMBU

Mořská řasa kombu je hlubokomořská řasa obsahující hodně jódu. Číňané ji po staletí využívají jakožto lék na štítnou žlázu. Tvrdé, tmavě zelené listy kombu dorůstají při šířce max. 3 centimetrů délky až 10 metrů. Známa je u nás kombu také pod názvem kelp.

Kombu pomáhá s trávením, je výborným čističem střev, z těla odvádí toxické zplodiny a usazeniny, chrání před vstřebáváním těžkých kovů, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, chrání před vysokým krevním tlakem. Užívá se pro podporu životní vitality, podporuje jasné myšlení i dlouhověkost. Suchou řasu kombu je dobré použít při vaření fazolí. Urychlí tak vaření a pomůže trávení.

DULSE

Jedná se o mořskou řasu, která pochází ze severního Atlantiku, obyvateli severozápadní Evropy je používána přes tisíc let. Již keltští a normandští bojovníci ji žvýkali na svých pochodech a výpravách a mniši ze St.Columba ji sbírali pro chudý lid, aby jej pomohli uživit. Bývala součástí potravy kmenů na Islandu i na Aljašce. V 17. století ji pak námořníci z Britských ostrovů objevili a používali rovněž ke žvýkání, obdobně jako například žvýkací tabák. Užíváním mořské řasy dulse pak také objevili skutečnost, že tato řasa napomáhá udržovat nižší stav onemocnění kurdějemi.

Až do 19. století patřila tato řasa k oblíbenému každodennímu zboží stánkařů na obou stranách Atlantiku. Na počátku 20. století zájem o ni opadl, ale vzhledem k novým poznatkům o účincích a prospěšnosti mořských řas začíná být opět pro mnohé zajímavá a poptávka po ní se zvyšuje.

Rostlinky dulse jsou oproti výše zmíněným mořským řasám jen malé malé, dorůstají 15 - 30 cm a jejich listy jsou dlouhé, tenké a měkké. Sklizeň probíhá v období května až října. Při odlivu jsou sbírány trháním ručně a pak se suší na větru a slunci. Dulse je ze všech zmíněných řas tou nejbohatší na železo, posiluje krevní oběh, je bohatá na obsah vápníku, jódu, fosforu a magnezia. Hned po nori má mezi řasami nejvyšší obsah proteinu.

Nejvíce se používá v kuchyni jakožto příměs do polévek. Při její přípravě ji na deset minut nejprve namočíme do vody a potom přidáváme právě do polévek (nikdy však řasu s polévkou nevařte více jak dalších 10 minut, ztrácí pak skoro všechny obsažené minerály a vitamíny).



Agar-agar

Agar-agar je výrobek z mořských řas, používá se jako zdravá náhrada želatiny, je vhodný pro lidi trpící nadváhou. Má nulovou energetickou hodnotu a v kombinaci se lněným semínkem je skvělým přípravkem při řešení obtíží se zácpou. Je rozpustitelný ve vodě, čaji, vývarech i šťávách.

Mořské řasy v kosmetice

Tradiční je užití mořských řas i v kosmetickém průmyslu. Rozemleté mořské řasy se používají jakožto velmi účinná pleťová maska. Jejich působení na pokožku je způsobeno vysokým obsahem minerálů,

aminokyselin a mnohých vitamínů. Mořské řasy přispívají k hydrataci pokožky, pleť je díky jejich účinku hladká, jemná, pružná. Mořské řasy uzavírají otevřený póry pleti, zpevňují tkáň, pomáhají tedy také odstraňovat vrásky. Trápí-li Vás tmavé kruhy pod očima, pak používejte mořské řasy k jejich redukci. Celkově harmonizují a zklidňují podrážděnou pleť.

Pleťová voda z mořských řas

K přípravě budeme potřebovat 1 lžici nadrcených mořských řas a 3 dl vroucí vody. Řasy přelijeme vroucí vodou a necháme louhovat po dobu přibližně 30 minut. Přecedíme a pleťovou vodu takto vytvořenou použijeme k oplachování odlícené pokožky.

Pleťová maska z mořských řas

K přípravě použijeme 2 lžičky nadrcených mořských řas, 2 lžíce zakysané smetany, 2 kapky citronové šťávy. Mořské řasy smícháme se smetanou a citronovou šťávou, naneseťme směs na pleť i dekolt a necháme po dobu půl hodinky působit. Poté celou pleťovou masku opláchneme.

Jak užívat mořské řasy?

Mořské řasy je doporučováno užívat a zařazovat do jídelníčku každý den a používat je i při přípravě jídla. Jak na to?

- Z mořských řas můžeme vařit různé polévky, či je do polévek přidávat, stejně tak jsou i vynikající do netradičních omáček.
- Mořské řasy obohatí Váš salát o cenné prospěšné látky.
- Vyzkoušejte i čaj z mořských řas.
- Mořské řasy přidáváme vždy, když vaříme luštěniny, napomohou lepšímu uvaření a stravitelnosti a vyrovnávají minerálové nedostatky luštěnin.
- Jsou vynikajícím doplňkem při přípravě zeleninových jídel, je možné je užít i jako požitelnou ozdobu na talíř.
- Některé sušené řasy jsou skvělým kořením.
- Nori plátky mořské řasy se užívají na balení sushi.
- Želatinující agar-agar používejte jako náhradu klasické želatiny do slaných aspiků i sladkých pokrmů se želatinou.
- Mořské řasy můžete použít do kuskusu, bulguru, rýže, těstovin apod.