



DOO TAJNE DUGOVEČNOSTI

www.tajnedugovecnosti.com

Imeil: tajnedugovecnosti@gmail.com

Legende o morskoj algi.

Lekovita svojstva Laminarie

Laminaria, poznata većini od nas kao morska alga, je alga koja je već duže vreme poznata po svojim korisnim svojstvima. Uključuje se u ishranu gotovo svake osobe koja se pridržava zdrave ishrane. Ova morska trava bila je poznata i korišćena kao hrana u drevnoj Kini. Postoje mnoge legende o poreklu alge (legende o morskom kelju). U ovom članku ćemo govoriti o ovoj neverovatnoj biljci, o tome gde se koristi. Reći ćemo o lekovitim svojstvima alge i detaljno razmotriti njen hemijski sastav (hemijski sastav alge).

Opšte informacije o biljci Laminaria

Da bismo razumeli šta sačinjavaju morske alge, zadržaćemo se na opštim informacijama o biljci Laminaria . Laminaria pripada klasi smeđih algi, porodice algi. Ovo je prilično velika alga, njena dužina doseže 6 metara. Laminaria ima debelu osnovu, dugu do 0,5 metara, koja je pričvršćena na kamenje. Na vrhu je list- dužine talasa, koji doseže 5,5 metara.

Morske alge uzgajaju se u severnim morima. Najneverovatnije je da na severu alge rastu, niža je temperatura vode, bogatiji je njen hemijski sastav i više nasada. Biljni materijal su alge koje su dostigle dve godine.

Legende o morskoj Laminariji

Više od 20 vrsta alge Laminarije nalazi se u prirodi, ali uglavnom se japanska alga Laminarija koristi u medicini i upotrebljava u ishrani. U Japanu su morske alge odavno veoma popularne, jela sa algama dostupna su u svakom japanskom restoranu. Legende o morskim algama povezane su sa zemljom izlazećeg sunca. Jedan od njih kaže da su u drevna vremena, kada je mudrim i pravednim vladarem Shan Gin vladao Japanom, pohlepni osvajači napali zemlju. Narod nije imao snage da brani svoju državu. Vladar se obratio Bogovima za pomoć, a Bogovi su odgovorili i predstavili Shan Guin-u čarobni eliksir, koji je davao izuzetnu snagu. Ali u državi je bilo puno ostrva i uopšte nije bilo vremena za isporuku eliksira.

Tada je voljena ćerka vladara - prelepa Iui popila eliksir i skočila u more. Voljom Bogova pretvorila se u Laminariju koja je u sebi imala sva svojstva magičnog eliksira. Laminaria je vrlo brzo opkolila sva japanska ostrva, šireći se svuda. Ljudi su počeli jesti morsku Laminariju i stekli su izuzetnu snagu i zdravlje. Branili su svoju državu od okupatora.

Hemijski sastav alge

Hemijski sastav Laminarije je izuzetno bogat. Po hemijskom sastavu je vrlo sličan sastavu ljudske krvi. Količina supstance data je na 100 grama proizvoda:

Voda - 81,58 grama;

Energetska vrednost - 43 kilokalorije (180 kilodžula);

Protein - 1,68 grama;

Ukupni lipidi (masti) - 0,56 grama;

Pepeo (od 100 grama alge) - 6,61 grama;

Ugljeni hidrati - 9,57 grama;

Vlakna, koja su deo hrane - 1,3 grama;

Polisaharidi -0,6 grama;

- Fucoidan ;
- Laminarin ;
- Manitol ;
- Alginska kiselina (60%);

Makro - i mikroelementi :

- Kalcijum (Ca) - 168 miligrama ;
- Železo(Fe) - 2,85 miligrama ;
- Magnezijum (Mg) - 121 miligrama ;
- Fosfor (P) - 42 miligrama ;
- Kalijum (K) - 89 miligrama;

- Natrijum (Na) - 233 miligrama ;
- Jod (I) - 270 miligrama ;
- Cink (Zn) - 1,23 miligrama ;
- Bakar (Cu) - 0,13 miligrama ;
- Mangan (Mn) - 0,2 miligrama ;
- Selen (Se) - 0,7 mikrograma ;

Vitamini :

- Askorbinska kiselina (vitamin C) -3 miligrama;

- Tiamin (vitamin B1) - 0,05 miligrama ;
- Riboflavin (vitamin B2) - 0,15 miligrama ;
- Niacin (vitamin B3) - 0,47 miligrama;
- Pantotenska kiselina (vitamin B5) – 0,642 miligrama;
- Vitamin B6 - 0,002 miligrama ;
- Folna kiselina (vitamin B9) – 180 mikrograma;
- Holin (vitamin B4) - 12,8 mikrograma ;
- Vitamin A - 116 IU;
- Vitamin E (alfa-tokoferol) - 0,87 miligrama;
- Vitamin K (filokinon) – 66 mikrograma ;

Masne kiseline (ukupno zasićenih) - 0,247 grama;

Nezasićene masne kiseline (ukupno) - 0,098 grama;

Polinezasićene masne kiseline (ukupno) - 0,047 grama;

Esencijalne aminokiseline:

- Triptofan - 0,048 grama ;
- Treonin - 0,055 grama ;
- Isoleucin - 0,076 grama ;
- Leucin - 0,083 grama ;
- Lizin - 0,082 grama ;
- Metionin - 0,025 grama ;
- Fenilalanin - 0,043 grama ;
- Histidin - 0,024 grama ;
- Valin - 0,072 grama ;

Zamenjive aminokiseline :

- Tirozin - 0,026 grama ;
- Arginin - 0,065 grama ;
- Alanin - 0,122 grama ;
- Aspartanska kiselina - 0,125 grama ;
- Glutaminska kiselina - 0,268 grama ;
- Glicin - 0,100 grama ;
- Prolin - 0,073 grama ;
- Serin - 0,098 grama ;
- Cistin - 0,098 grama ;

Enzimi ;

Fitohormoni :

Dijodotirosin ;

Monojodotirosin .

Lekovita svojstva Laminarie

Bogat hemijski sastav pruža jedinstvena lekovita svojstva Laminaria . Laminaria se koristi ne samo u kivanju, već je našla primenu u kozmetologiji (maske, oblozi za telo itd.) i farmakologiji, koristi se i u proizvodnji određenih lekova i dodataka ishrani, na primer, prirodnog kompleksa **Tireo-Vit** , koji pomaže u normalizaciji funkcija štitne žlezde.

Pogledajmo bliže lekovita svojstva alge Laminaria. Glavna karakteristika hemijskog sastava algi je velika količina **alginske kiseline i njenih soli** koje su deo morskih algi, kao i drugi **polisaharidi fukoidana i laminarina**.

Ne tako davno, japanski lekari otkrili su senzacionalno otkriće. Stručnjaci su приметili da su, u poređenju sa drugim japanskim ostrvima, stanovnici Okinave mnogo manje podložni kanceru. S tim u vezi provedeno je puno istraživanja i eksperimenata tokom kojih je postalo jasno da stanovnici ostrva jedu algu Laminaria sirove, dok su ih drugi Japanci kovali. Pokazalo se da se polisaharid fukoidan, koji je sadržan u algama, razlaže tokom termičke obrade. Polisaharidi fukoidan i laminarin imaju inhibitorni i destruktivni efekat na ćelije raka, a fukoidan sprečava proces metastaziranja. Sada se lekovi na bazi fukoidana i laminarina koriste ne samo kao lekovi protiv raka, već omogućavaju osobi da se brže oporavi nakon intenzivnog kursa hemoterapije, obnavlja se funkcija jetre i kosa brže raste.

Polisaharidi fukoidan i laminarin su odlična profilaksa bolesti srca i krvnih sudova. Jačaju krvne sudove, sprečavaju stvaranje holesterolnih plakova u krvnim sudovima. Pored toga, laminarin ima blaga antikoagulacijska svojstva, neophodan je u lečenju od radijacione bolesti i štiti organizam od negativnih efekata radijacije.

Istraživanja fukoidana omogućile su naučnicima da zaključe da ovaj polisaharid reguliše metaboličke procese i ima svojstva

imunokorektora, odnosno aktivira prirodne mehanizme odbrane tela od virusa štetnih bakterija.

Imajte na umu da je, uprkos svim lekovitim svojstvima fukoidana i laminarina, glavni aktivni sastojak morskih algi **alginska kiselina**. Sama kiselina i njene soli imaju niz neverovatnih lekovitih svojstava. Alginska kiselina i njene soli imaju omotavajuća i hemostatska svojstva i koriste se za lečenje peptičkog čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu. Sole alginske kiseline smanjuju kiselost želudačnog soka, imaju antacidni efekat.

Delovanje alginata je slično delovanju aktivnog uglja, oni apsorbuju i uklanjaju proizvode raspadanja, toksine iz organizma.

Alginska kiselina ima jako antimikrobno svojstvo čak i u veoma niskim koncentracijama. Inhibira razvoj patogene mikroflore ljudskom telu. Sole alginske kiseline normalizuju crevnu pokretljivost. Alginska kiselina je moćan imunomodulator, obnavlja oslabljeni imuni sistem. Ova supstanca ima antialergenska svojstva.

Laminaria je prevencija ateroskleroze, zahvaljujući sastavnoj supstanci, antagonistu holesterola - betasitosterolu. Ova supstanca rastvara naslage holesterola na zidovima krvnih sudova. Supstance poput hormona koje čine alge takođe pružaju anti-sklerotično dejstvo.

Jela koja se pripremaju od morskih algi, naravno, inferiornija su jelima sa zemaljskih biljaka u količini proteina i ugljenih hidrata, ali imaju vredniji sastav i jedinstvena svojstva:

- Sadrže specifične polisaharide (alginska kiselina, manitol, laminarin, fukoidan);
- Sadrže više različitih minerala (u poređenju sa zemaljskim biljkama)

U vezi s tim, želim napomenuti da je alga dragocjen dijetalni proizvod.

Morske alge, više od ostalih organizama, imaju osobinu uzimanja iz morske vode i nakupljanja brojnih makro- i mikroelemenata. Na primer, sadržaj magnezijuma u algama 9,5 puta je veći nego u morskoj vodi, sadržaj sumpora 16 puta veći, a broma 12 puta veći.

Takođe je iznenađujuće da 1 kilogram morske alge sadrži toliko **joda** koliko sadrži u 10.000 litara morske vode. Imajte na umu da je količina ovog mikroelementa u Laminariji veća, nego u nadzemnih biljaka nekoliko hiljada puta.

95% joda u morskoj Laminariji predstavljeno je organskim jedinjenjima, a 10% njih je povezano sa proteinima. Veoma je važno da alga sadrži fitohormone monoiodotirozin i diiodotirozin, koji sadrži štitna žlezda kod ljudi.

Mora se reći da sintetski preparati joda ne mogu da se nadmeću sa prirodom. Naučnici su otkrili da alge ne sadrže samo puno joda, jod se sadrži u bioraspoloživom obliku, odnosno lako se apsorbuje u organizmu, što doprinosi normalizaciji rada štitne žlezde.

Jedinstvena lekovita svojstva alge odavno se koriste u farmakologiji, na njenoj osnovi se proizvode različiti preparati, koji su često deo vitaminsko-mineralnih kompleksa i prirodnih biljnih preparata. Ova alga se koristi u kozmetologiji, jer sadrži antioksidante, aminokiseline i supstance koje promovišu eliminaciju toksina što pomaže usporavanju procesa starenja.

Naučnici napominju da su morske alge, poput mnogih morskih plodova, afrodisijak, odnosno da povećavaju libido i kod muškaraca i kod žena, osim toga, ova morska alga povećava mušku potenciju.

Hirurzi širom sveta već dugo koriste obloge bazirane na alginatima Laminarije, jer to doprinosi brznoj regeneraciji tkiva.

Kontraindikacije morske alge

Uprkos svim korisnim svojstvima alge, postoje slučajevi kada upotreba nije poželjna ili čak opasna po zdravlje.

Razmotrite kontraindikacije morskih algi .

Moram reći da bogati hemijski sastav koji obezbeđuje Laminariji jedinstvena ljekovita svojstva čine je dovoljno jakim alergenom, pa ljudi koji su skloni alergijskim reakcijama na upotrebu morskih algi moraju biti izuzetno oprezni. Ne preporučuje se jesti alge trudnicama i dojiljama. Ljudima koji imaju hronične bolesti bubrega (razne vrste nefritisa, urolitijaze), takođe nije preporučljivo koristiti alge.

Zdravi ljudi netrebaju upotrebljavati algu Laminariju, jer se može razviti višak joda u organizmu. Njeni efekti su mnogo opasniji, nego efekti nedostatka joda.

Zaključno, želim napomenuti da je sve dobro umjereno. Ako se pridržavate pravilne ishrane i imate uravnoteženu i raznoliku ishranu, razumna količina morskih algi biće odličan dodatak tome. Budite zdravi !