Leki z morskiej apteki

Morskie i oceaniczne wody obfitują w różnego rodzaju substancje lecznicze. Współczesna nauka i medycyna szuka w tych głębinach nowych możliwości pomagania człowiekowi. Substancje lecznicze, znajdujące się w wodzie morskiej jak i w organizmach morskich roślin i zwierząt mają niezwykle korzystny wpływ na nasze fizyczne oraz psychiczne samopoczucie.

Glony i algi morskie tradycyjnie dodawane są do wielu potraw kuchni wegetariańskiej. Warto wiedzieć, że zawierają sporo wartości odżywczych, upiększają, a ich smakoszom przedłużają życie. Nori, szkarłatnica, rodymenia palczasta są idealnym źródłem nie tylko błonnika, białka, polifenoli, kwasu foliowego. Zawierają również mnóstwo soli mineralnych i witamin. Szacuje się, iż mają prawie 25 razy więcej wartości odżywczych niż owoce, czy warzywa rosnące na lądzie. Między innymi duża ilość żelaza, a także wapnia i jodu stanowić może świetne uzupełnienie jadłospisu osób nie spożywających potraw z mięsa. Morskie specjały wpływają korzystnie na nasz organizm, regulują gospodarkę wodną, działają moczopędnie i oczyszczająco, uodporniają na wiele chorób. Nic dziwnego zatem, że u Azjatów są one co najmniej tak popularne, jak u nas ziemniak czy burak.

Gdzie możemy kupić glony?

W sklepach ze zdrową żywnością, a także w sklepach zielarskich. W aptekach dostaniemy sproszkowaną wersję morskich przysmaków.

Powszechnie wiadomo, iż dieta bogata w mięso ryb, zwłaszcza tłustych, w sposób szczególny oddziałuje na nasze serce, dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią nas przed zawałem. Prawdziwymi rekordzistami, jeżeli chodzi o zawartość tych kwasów tłuszczowych są: dorsz, halibut, morszczuk, łosoś, tuńczyk i makrela. Zatem jedzmy je jak najczęściej, a nie zabraknie nam niezbędnych kwasów.

Co zrobić, gdy ktoś nie lubi ryb? Wtedy wystarczy udać się do najbliższej apteki i zaopatrzyć się w odpowiedni preparat, zawierający omega-3.

Nie tylko spożywanie produktów morskich wpływa na nas regeneracyjnie. Podobne właściwości wykazują kąpiele w wodzie morskiej. Nie jesteśmy jednak w stanie codziennie jeździć nad Bałtyk, by poprawić sobie wygląd cery. Byłoby to niezwykle kosztowne i bardzo męczące. Zamiast zdrowia i urody prawdopodobnie nabawilibyśmy się nerwicy. Jak temu zaradzić? Nic prostszego. Wystarczy do naszych domowych kąpieli dodawać sól morską, dostępną w sklepach spożywczych. Zawiera ona mikroelementy wody morskiej, dzięki czemu działa oczyszczająco na nasz organizm. Dodatkowo cennym czynnikiem, w szczególności dla płci pięknej, są ujędrniające skórę właściwości soli morskiej .

Opr. Iza Staranowicz