

Chlorella

Jednobuněčná sladkovodní řasa má pořádnou výbavu! Královna mezi zelenými potravinami alias chlorella ti dodá potřebné vitamíny, minerály, betakaroteny i enzymy. Nešetří ani na chlorofylu – řadí se mezi jeho nejbohatší zdroje na naší planetě. Pochází z Taiwanu a pro její účinky si ji oblíbil celý svět. Právem se stala nedílnou součástí zdravého životního stylu a pomocníkem při hubnutí.

Chlorella se hojně využívá na detoxikaci neboli pročištění organismu od toxických látek, které na sebe váže a odvádí je z těla pryč. Zároveň podpoří tvůj imunitní systém a ochrání tě před viry a bakteriemi. Obsahuje velké množství betakarotenů: výborných antioxidantů, jež chrání tvé tělo před volnými radikály. Pomáhá v prevenci proti nádorovým onemocněním.

Důležitou součástí chlorelly je zelené barvivo chlorofyl, jehož hlavní úlohou je podpora tvorby krve a její cirkulace. Udržuje správnou výši krevního tlaku a dodává tvému tělu více kyslíku. Napomáhá nejen při detoxikaci, ale pročistí tvou krev i střeva. Významně ovlivňuje správnou činnost trávicího traktu, stimuluje funkci žlučníku, slinivky břišní a tenkého střeva. Dámy určitě ocení pozitivní vliv na hormonální systém a skvělý účinek proti plísňím a kvasinkovým onemocněním.

Chlorella je bohatá na hořčík, který je důležitý pro správnou funkci svalů a nervů, pozitivně působí na mentální zdraví a snižuje nervozitu i podrážděnost, pomáhá při depresích a úzkostných stavech. Navíc obsahuje aminokyselinu tryptofan, z níž se tvoří serotonin (hormon radosti a štěstí). Ten se večer v těle přeměňuje na melatonin (hormon spánku) a ty můžeš lépe usínat a oddávat se klidnému spánku.

Díky vysokému obsahu živin dodává chlorella tvému tělu vitalitu a zažene únavu. Za pomoci růstového faktoru CGF vyživuje a regeneruje buňky, a tím zpomaluje stárnutí, urychluje hojení ran a brání infekcím. Jako bonus získáš vyživené a silné vlasy, nehty a krásnou pleť.

Dopřej si zelenou superpotravinu nabitou chlorofylem v našem [Matcha detoxu](#), drinku pro zdraví, štíhlou linii i krásu.