

Pohled odborníka

Lékařka zabývající se celostní medicínou je velkou propagátorkou nejrůznějších řas a navíc o nich má rozsáhlé znalosti.

Řasy jinýma očima na str. 4–5

Kelp

Představuje bohatou zásobárnu přírodního jódu, a proto je vhodná pro všechny, kdo se léčí s nedostatečnou funkcí štítné žlázy. Plnohodnotně nahradí ryby i mořské plody.

Více na str. 6

Spirulina

Hledáte-li řasu vhodnou pro detoxikaci, pak je spirulina tou pravou volbou. Je plná látek, jež vašemu tělu pomáhají, navíc prospívá i nervovému systému.

Čtěte na str. 7

Chlorella

Pečuje o zdravou krev, kterou pročišťuje. Má vysoký obsah kyseliny listové a neměla by chybět v jídelníčku nastávajících maminek. Dokonce se o ní tvrdí, že funguje jako elixír mládí.

Další zajímavosti na str. 8

Agar-agar

Jde o přírodní produkt, jenž dokáže plně nahradit vepřovou želatinu. Pro vegetariány a vegany představuje velmi zajímavou alternativu.

Návod, co s ní, najdete na str. 9

Nori

...neboli sushi řasa. Právě z ní se v restauracích připravují ony tradiční balíčky s rýží a rybami. Kromě toho nesmíme opomenout, že nori léčí záněty, čistí tělo a působí proti rakovině.

Informace na str. 10

(Ne)známé řasy

V přírodě jich existuje nespočet druhů. My se zaměříme na ty nejznámější, ale je dobré vědět, že jsou i takové, jež si zatím nezískaly dostatečnou popularitu, přestože chutnají a mají léčebný potenciál.

Netradiční druhy na str. 11

Pochoutky

Sladké i slané. A dokonce i něco k pití. Neotálejte a vyzkoušejte – snad vám zachutnají stejně jako nám, když jsme pro vás tyto pochutiny testovali.

Dobroty na str. 12–14