

Chlorella ako japonský zázrak prírody

Chlorella je známa ako zelená riasa tvorená z jednej bunky sa prevažne vyskytuje v sladkých vodách. Obsahuje nespočetné množstvo živín, minerálov či chlorofylu. Vďaka tomu priaznivo vplýva na celkové zdravie, čo sa nakoniec odzrkadlí nielen vnútornou harmóniou, ale aj vonkajšou krásou.

Chlorella a zaujímavosti

Sladkovodná riasa Chlorella pôvodom z Taiwanu obsahuje nespočetné množstvo telu veľmi prospešných látok, minerálov a živín, vďaka čomu sa označuje aj ako **superpotravina**. Ja verejne známe, že Chlorella dôverne slúži aj ako prevencia proti rakovine, a to najmä vďaka svojim prospešným účinkom voči celkovej imunite človeka, ktorá zodpovedá za mnohé chorobné procesy v tele vrátane rakoviny. Chlorella sa často vyskytuje aj v **slaných vodách**.

Najlepšie je Chlorellu užívať ako [doplnok stravy](#), pričom je z dôvodu tvrdej bunkovej steny v pôvodnom stave **nestráviteľná**. Chlorella vo forme výživového doplnku je pri spracovaní extrahovaná za studena, čím sú zachované jej jedinečné vlastnosti. Tie sú následne sformované do jedinej tablety. A vy tak môžete z Chlorelly ťažiť naozaj **maximum**.

Účinky Chlorelly

[Zložky](#) výživového doplnku Chlorella vo forme tabliet vám mnoho napovie o jeho priaznivých účinkoch na celý organizmus. Práve vďaka zloženiu sa jej účinky pokladajú za priam **záračné**.

Vonkajšie pôsobenie Chlorelly

Forever young

Stres veľmi vplýva na kvalitu pokožky. Vďaka relaxačným účinkom Chlorelly si svoj **mladistvý vzhľad** udržíte ešte veľmi dlhú dobu.

Línia

Vďaka pozitívnemu vplyvu Chlorelly na trávenie, krvný obeh, ale aj detoxikačným účinkom, dokáže **redukovať hmotnosť** a udržať vašu líniu štíhlu a vitálnu.

Máte zranenie?

Vďaka podpore krvotvorby, podpore kvality krvi a posilneniu buniek Chlorella preukázateľne podporuje a **urýchľuje hojenie rán**. Vnútorne tak priaznivo vplýva aj na modriny a ich vstrebávanie. Svojimi upokojujúcimi a hojivými účinkami sa osvedčila aj po extrakcii zubov.

Chlorella a jej pôsobenie vo vnútri organizmu

Detox

Dávate svojej pečeni zabrat? Chlorella vám účinne pomôže s **očistou** tela od toxínov! Pravidelné užívanie Chlorelly vyrovnáva hladiny cukru a cholesterolu. Zároveň vás ochráni pred ultrafialovým žiarením (chemoterapia).

Obranoschopnosť

Chlorella slúži ako prevencia proti rôznym autoimunitným ochoreniam (len v prípade, že nimi ešte netrpíte), akými sú napríklad **chronické infekcie** či **alergie**. Vďaka tomu sa vraví, že Chlorella dokáže účinne bojovať proti vzniku rakoviny.

Psychická pohoda

Vitamín B6 a **B12**, ale aj **horčík** priaznivo ovplyvňujú nervový systém, čím vplýva na spánok, migrénu či psychiku. Kvalita sústredenia, ale aj spánku, sa pri užívaní Chlorelly čoskoro zlepší.

Viete, že

Stresové situácie ohromne plýtajú zásobami horčíka v ľudskom organizme. Pri jeho chronickom nedostatku prichádza úzkosť, depresia či iné psychické ochorenia, v horších prípadoch poruchy. S nízkymi hladinami horčíka a vitamínov skupiny B súvisí aj neurologické ochorenie zvané tetánia. Prejavmi je totožná s panickou poruchou, ktoré nie sú vôbec príjemné.

Posilnite svoju plodnosť

Obnova buniek prispieva k zlepšeniu sexuálnej aktivity, s ktorou súvisí aj samotná psychická pohoda. Látky, ako sú zinok či kyselina listová vplývajú na reprodukčný systém človeka. **Zinok** podporuje mužskú plodnosť, **kyselina listová** ženskú - obe zložky nájdete v Chlorelle.

Obrňte sa proti rakovine

Antioxidanty sú známe ako verní ochrancovia našich buniek pred rôznymi voľnými radikálmi či oxidačným stresom. A keďže sa z buniek skladá celé ľudské telo, je potrebné držať ich vo forme čo najdlhšie.

A čo trávenie?

Trápi vás zápcha? Zrejme vám chýba strava bohatá na **vlákninu**. Tú však obsahuje Chlorella v ideálnom množstve, ktoré zaručí pravidelné a bezproblémové vyprázdňovanie.

Zabudnite na malátnosť a dýchavičnosť!

Trpíte anémiou, teda nedostatkom železa? To sa časom odzrkadlí nedostatkom hemoglobínu, ktorý je zodpovedný za vyčerpanosť a malátnosť. Chlorella obsahuje **vysokú dávku železa**, ktorá vám znormalizuje hladinu červených krviniek.

Nahradíte únavu energiou

Dostatok a rovnováha živín v ľudskom tele predstavuje **záruku vitality** a pravidelnej dávky energie. Nie nadarmo sa vraví - v zdravom tele zdravý duch.

Kedy sa dostavia prvé výsledky?

Pri výživových doplnkoch je všeobecne známe, že ich účinnosť sa vo forme istých výsledkov prejaví nie z krátkodobého, ale najmä z dlhodobého hľadiska. Najčastejšie sa však začnú medzi prvými prejavovať znaky dobrej nálady či lepšieho trávenia

So svojimi reálnymi [skúsenosťami](#) sa podelili aj samotní spotrebitelia Chlorelly z rôznych krajín, ktorí si ju a jej účinky vo veľkej miere pochvaľujú.

Nežiaduce účinky a Chlorella

A či je vôbec možné, aby **100 % prírodný produkt** spôsoboval nejaké ťažkosti pri nesprávnom či nadmernom dávkovaní? Chlorella patrí medzi bezpečnú riasu, ktorá na rozdiel od iných rias **nespôsobuje tráviace ťažkosti**, ani **nijako negatívne neovplyvňuje pečeň a mozog**.

V ojedinelých prípadoch sa môže vyskytnúť prehnaná reakcia imunitného systému na Chlorellu, čo vyvolá následnú alergickú reakciu s príznakmi **dýchavičnosti, hnačky** či **podráždenia slizníc** (nasleduje opuch napríklad hrdla, čo je život ohrozujúci stav).

Ak ste teda v minulosti zaznamenali akúkoľvek imunitnú reakciu po konzumácii sladkovodnej riasy, Chlorellu v takom prípade konzumovať neodporúčame.

Chlorella - je vhodná pre každého?

Chlorella a deti

Chlorella má v rámci užívania niekoľko zásad, medzi ktoré patrí aj nevhodnosť konzumácie do 3 rokov dieťaťa. **Po dovŕšení veku 3 rokov** je pod prísny dohľadom možné Chlorellu užívať, a to iba v odporúčanom množstve!

Šport a Chlorella

Keďže je Chlorella známa svojimi **regeneračnými účinkami**, pozitívne tak vplýva aj na rôzne zranenia či namáhané svaly v rámci športových aktivít - či už sa venujete boxu, futbalu či jazdectvu, vďaka Chlorelle budete nielen čoskoro vo forme, ale aj plní energie a pozitívnej nálady.

Žena a Chlorella

Chlorella je vhodná pre ženy, až na zopár výnimiek. Keďže sa Chlorella celkovo neodporúča deťom do troch rokov, taktiež nie je vhodné prijímať ju u **tehotných a dojčiacich** žien.

A čo ostatní?

Pozor by si mali dávať najmä osoby s ochoreniami či v stavoch, medzi ktoré patria napríklad:

- **žilové** ochorenia,
- osoby po **transplantácii** (orgánov),
- osoby užívajúce lieky na **riedenie krvi** (je nutné poradiť sa s lekárom),
- **autoimunitné** ochorenia.

Chlorella sa taktiež neodporúča užívať ľuďom, ktorí trpia **chronickým zápalom** žalúdka a čriev či **nadmernou činnosťou** štítnej žľazy.

Strážte si dávkovanie

Všetkého veľa škodí. Preto sa vždy riadte odporúčaniami samotného výrobcu, ktorý vie, čo robí. [Tablety Chlorella](#) sa majú užívať v celku, nerozhrýzené, 15 - 30 minút **pred jedlom**. Pričom ide o užívanie väčšieho množstva tabliet v jednej dávke, je potrebné ich **zapiť minimálne 2 dcl vody**.

Deti 3+ užívajú vždy **1 - 4 tablety raz denne**. Pri podávaní Chlorella tabliet sa vyžaduje prítomnosť dospeljej osoby, ktorá musí dbať o dodržiavanie stanoveného množstva dieťaťom požitých tabliet.

Dospelí by mali na začiatok užívať **2x denne** (ráno a večer) 3 tablety, ktoré je časom (po týždňoch) potrebné **postupne zvyšovať na 5 - 10 ks tabliet** Chlorella tabliet 2x denne.

Kúra by mala trvať najviac 3 mesiace! Po tejto dobe je nutné dopriať si pauzu aspoň mesiac. Po mesiaci opäť začína trojmesačná Chlorella kúra.

Nadmerné dávkovanie sa prejavuje predovšetkým zápchou, vyrážkou, únavou a bolesťami hlavy. V takom prípade neváhajte znížiť množstvo a zvýšiť príjem vody. Váš stav sa do niekoľkých dní upraví.

Záver

Ako ste z nášho článku mohli pochopiť, aj napriek tomu, že sa výživové doplnky z veľkej časti pokladajú za obyčajný doplnok, nie je tomu tak, a teda nie sú vhodné naozaj pre každého. Je preto namieste sa s daným doplnkom výživy čo možno v najväčšej miere oboznámiť a vyhnúť sa tak zavčasu nepríjemnostiam, ktoré by v opačnom prípade mohli nastať a pri dlhodobom užívaní aj uškodiť.

Zdroje:

<https://sk.wikipedia.org/wiki/Chlorella>

<https://chlorella.nutraceuticals.sk/>

<https://zdravopedia.sk/superpotraviny/chlorella-6-ucinkov-na-zdravie>

<https://www.mojalekaren.sk/clanok/je-chlorella-naozaj-zazrak/>

<https://uzdravska.sk/chlorella-pyrenoidosa-ucinky-chlorelly/>

<https://fitnessrevolution.sk/chlorella/>