

غذایی به نام جلبک

تقریباً از یک دهه پیش دانشمندان به خواص مهم جلبک‌های دریایی دست یافتند و در میان این جلبک‌ها کلرلا (chlorella) اهمیت بالایی دارد که به عنوان یک ابرماده غذایی شناخته شده است.



جام جم آنلاین: تقریباً از یک دهه پیش دانشمندان به خواص مهم جلبک‌های دریایی دست یافتند و در میان این جلبک‌ها کلرلا (chlorella) اهمیت بالایی دارد که به عنوان یک ابرماده غذایی شناخته شده است.

در حقیقت می‌توان آنها را به عنوان یک ماده غذایی کامل در نظر گرفت، زیرا سرشار از کلروفیل، ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن، اسیدآمینه، منیزیم، آهن، موادمعدنی، کربوهیدرات و مقدار زیادی پروتئین (بیشتر از 50 درصد) است.

همچنین با سموم ترکیب می‌شود و آنها را به خارج از بدن هدایت می‌کند. از آنجا که پروتئین بسیار بالایی دارد یک‌گزینه خوب برای افراد گیاهخوار محسوب می‌شود.

یکی از خواص عمده جلبک کلرلا، سم‌زدایی و پاک‌سازی بدن است. برخی از تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد این جلبک می‌تواند فلزهای سنگین را از بدن دفع کند و در نتیجه ما شاهد آسیب‌پذیری کمتری در بافت‌های بدن خواهیم بود.

این قابلیت از آنجا اهمیت می‌یابد که فلزهای سنگین بسختی از بافت‌ها خارج می‌شود به همین دلیل افرادی که در صنایع خاص کار می‌کنند یا در معرض تشعشعات قرار دارند، بدنشان به فلزات سنگین آلوده می‌شود.

از طرف دیگر به واسطه آلودگی دریاها، بدن بعضی از ماهی‌ها به جیوه آلوده می‌شود و تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد بیشتر سلول‌های سرطانی حاوی جیوه است. بیماری آلزایمر و زوال عقل در افرادی مشاهده می‌شود که در معرض مسمومیت با فلزهای سنگین قرار دارند.

جلبک کلرلا خون را پاک‌سازی و اکسیژن را در درون جریان خون بهینه‌سازی خواهد کرد. با مصرف آن بدن قلیایی می‌شود و حالت اسیدوز (کم شدن PH خون و بافت‌ها) از بین می‌رود. علاوه بر موارد فوق، باعث کاهش التهاب، درد، فشارخون و تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

دیگر مزایای جلبک سبز کلرلا عبارت است از: متعادل کردن هورمون‌ها، درمان زخم‌ها، تقویت دستگاه گوارش (بهبود هضم و کاهش یبوست)، افزایش گلبول‌های سفید (جلوگیری از بروز عفونت و بیماری)، کاهش یا حذف بوی بد بدن، تنظیم فشارخون، کلسترول و قندخون (جلوگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و چاقی)، کاهش حمله‌های آسم و آلرژی، برطرف کردن خستگی، کمک به واکنش سیستم ایمنی، محافظت از مغز و سیستم عصبی، حذف آلوده‌کننده‌هایی مانند فلزهای سنگین و قارچ‌ها، کمک به رشد بافت و ترمیم آن، سم‌زدایی بدن و محافظت از اندام‌های بدن. (جام جم - ضمیمه سب)

مترجم: نرگس عبداللہی
منبع: naturalnews