

finclub



Říjnová podpora prodeje

chrom, selen a echinacea

Podrobnosti uvádíme na str. 2-3, nepřehlédněte!

Finclub rozšiřuje služby

(čtete str. 4)

Změřte si krevní cukr

Od 1. 10. 2009 Finclub nabízí novou službu - měření glykémie. Zvýšená hladina cukru v krvi je dalším rizikovým faktorem ohrožujícím naše srdce, nepodceňujme tuto hrozbu.

Chraňte se před rakovinou tlustého střeva

Nyní máte možnost udělat si jednoduše a v soukromí domova test na skryté krvácení. Uvnitř Kurýra najdete leták (zpracovaný v češtině), který o této problematice hovoří podrobněji.

Lékařská poradna - změna

V rámci poradenské služby Lékařského grémia bychom Vás rádi upozornili na tuto změnu:

- **gynekologická poradna MUDr.**

Ludmily Lázničkové

bude nově každé PONDĚLÍ a STŘEDU

od 14.15 do 15.00 hod. na tel.:

546 211 234 nebo 731 428 333



Konzultace je možná i s vyškolenými pracovníky sdružení CENAP Brno - Centrum naděje a pomoci, tel.: 543 331 470, v pracovní dny 8.00 - 17.00 hod., v pátky 8.00 - 15.00 hod.

Říjnové dárky: chrom, selen a echinacea!

Seznamte se s říjnovou podporou prodeje, která probíhá od 1.10. do 31.10.2009. Když v této době přesáhne Váš nákup určitou cenovou hladinu, máte za velmi přijatelný doplatek nárok na jednu z níže uvedených odměn.

Tímto způsobem máte možnost odcházet se zajímavějším a hodnotnějším produktem, než tomu bylo kdysi. Je sice třeba něco si doplatit, ovšem dosáhnete tak na dražší výrobek, který byl v minulosti zařazen do vyšší cenové hladiny. Přejeme Vám trefný výběr preparátů a krásný říjen!

Za nákup nad 2 000 Kč / 70,00 €
a za doplatek 70 Kč / 2,50 €

fin Selenitabs

Za nákup nad 4 000 Kč / 142,00 €
a za doplatek 70 Kč / 2,50 €

fin Echinfis

Za nákup nad 1 000 Kč / 35,00 €
a za doplatek 70 Kč / 2,50 €

fin Kromisatabs



Dárky jsou omezeny skladem

velké balení
100 ml

POZOR - u písemných objednávek nebo přes e-shop uvádějte, zda máte zájem o dárek s doplatkem. Zároveň přesně specifikujte o který. Děkujeme.

fin Kromisatabs

Výborně vstřebatelný organický chrom z kukuřičného škrobu

Balení: 120 tablet

Dávkování: 1 tableta denně, v poledne nebo večer, hodinu před jídlem

Jak chrom působí?

V první řadě je tento prvek užitečný pro udržení stabilní hladiny krevního cukru. Kromě toho se podílí na snížení chuti na sladké, pomáhá brzdit záchvaty „žravosti“ a urychluje spalování tuků - díky tomu všemu je vhodným pomocníkem pro osoby bojující s nadváhou.

Kdy je potřebný?

Chrom se nadměrně vylučuje např. při fyzické práci, duševním vypětí, v těhotenství. A jelikož pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, stává se součástí ochrany před cukrovkou II. typu. Ve spojení se správnou výživou a pohybem usnadňuje zbavení se nadváhy. Určité studie také dokazují, že tento prvek mírní bolesti hlavy a snižuje podráždění.

fin Selenitabs

Selen, zinek, mangan a vitamín C z přírodních zdrojů

Balení: 120 tablet

Dávkování: 1 tableta denně, ráno po jídle

Jak selen působí?

Selen patří mezi klíčové prvky, je důležitý pro ochranu každé buňky v těle, nezbytný pro správnou funkci imunitního systému. Působí jako anti-oxidant ochraňující před útokem volných radikálů - tyto látky atakují buňky v těle, poškozují je, urychlují proces stárnutí, jsou příčinou řady zdravotních potíží.

Komu se selen hodí?

V našich zemích je příjem selenu ve stravě nedostačující, proto se doporučuje jej doplňovat. Týká se to zejména starších lidí, sportovců a jedinců s větším fyzickým zatížením, těhotných a kojících žen, osob se špatnými stravovacími návyky, lidí ve stresu, kuřáků, osob často konzumujících alkohol.

fin Echinfis

Extrakt z byliny Echinacea purpurea

Balení: 100 ml

Dávkování: 2 až 4 kapky denně, rozředit ve vodě

Jak echinacea působí?

Echinacea purpurea obsahuje éterické oleje a látky, díky kterým je celosvětově oblíbená. A to hlavně proto, že pomáhá mírnit příznaky nachlazení, přináší úlevu při škrábání v krku, používá se i zevně k potírání ran. Pozitivně ovlivňuje imunitu organismu - obsažené složky podporují aktivitu bílých krvinek, o kterých je známo, že mají schopnost ničit v těle viry a bakterie.

Kdy je vhodné po této bylince sáhnout?

Nejlépe v případech, kdy je třeba zlepšit odolnost, tj. v období chřipek, nachlazení, infekcí dýchacích cest. Doporučuje se podávat echinaceu při prvních příznacích či začínajících bolestech v krku, kdy přináší úlevu a pomáhá mírnit průběh potíží.

Rozšiřujeme naše služby

FINCLUB ve spolupráci s FINCLUB FOR LIFE, o.p.s., nabízí další novou službu na našich distribučních centrech - nově od 1. 10. 2009.

Změřte si krevní cukr

V rámci Kardioprogramu rozšiřujeme měření dalšího rizikového faktoru - GLYKÉMIE (krevního cukru). Celkem již tedy nabízíme tyto druhy měření:

1)	Cholesterol, HDL+LDL, triglyceridy	250,- Kč
2)	Antioxidační kapacita	220,- Kč
3)	Cholesterol, HDL+LDL, triglyceridy, antioxidační kapacita	390,- Kč
4)	Samostatně cholesterol nebo triglyceridy nebo GLYKÉMIE	150,- Kč
5)	Vše najednou (tj. cholesterol, HDL+LDL, triglyceridy, glykémie, antioxidační kapacita)	490,- Kč

- Nadále bude platit **jednorázový SLEVOVÝ KUPON**, který umožňuje využít **10% slevu na nákup produktů, anebo 15% slevu při nákupu nad 1500,- Kč.**
- **POZOR** - slevový kupon je vydán pouze u celkového měření (typ 3 a 5), u kontrolních měření není na slevový kupon nárok.
- Upozorňujeme zájemce, že je ideální dostavit se na měření **NA LAČNO** nebo alespoň 3 hodiny před měřením nejíst. Jinak mohou být výsledky zkreslené.

Předcházíme rakovině tlustého střeva

Finclub Vám nabízí testy na okultní (skryté) krvácení:

cena pro člena Finclubu	80,- Kč	cena pro zákazníka	120,- Kč
-------------------------	---------	--------------------	----------

O testech na skryté krvácení jsme v našich tiskovinách již podrobně psali. Na následujících stránkách najdete leták, který o této problematice hovoří podrobněji.

Připravujeme i přednášky!

V říjnu a listopadu proběhne ve spolupráci s našimi lékaři, vedoucími DC a sponzory **přednáškového turné**. Vloni se jednalo o Kardioturné, letos je na téma: skryté krvácení a jeho rizika + vyhodnocení ročního kardioměření pod názvem „*Jak jsou zdraví naši finclubáci aneb finclubácká statistika*“.

O termínech a místech přednášek se dozvíte přímo na distribučních centrech nebo na www.finclub.cz.

Každý, kdo si udělá čas a přijde mezi nás, obdrží test na skryté krvácení ZDARMA!

Narůstající problém: rakovina tlustého střeva a konečníku

finclub
international

Rakovina tlustého střeva a konečníku patří mezi zhoubné nádory, jejichž výskyt se neustále zvyšuje. Vyznačuje vysokou úmrtnost zejména proto, že mnozí lidé podceňují první příznaky a k lékaři přicházejí až v pokročilém stádiu nemoci.

V našem těle se denně tvoří množství potenciálních nádorových buněk. Jedním z úkolů imunitního systému je, aby nás chránil před vznikem nádorů a takovéto procesy hlídal. Pokud obranyschopnost organismu funguje, jak má, dokáže podezřelé buňky rozeznat a zlikvidovat.

Vláknina - jak je důležitá!

- Zvětšuje objem přijaté stravy
- Urychluje přechod potravy trávicím traktem
- Podporuje růst zdravé střevní flóry
- Mechanicky očišťuje stěny střev
- Pomáhá zvládnout nadváhu
- Váže na sebe tuky
- Upravuje metabolismus cukrů

Zácpa, častý problém, vzniká např. při nedostatečném příjmu vlákniny a tekutin nebo pokud peristaltika střev (pohyby, které posouvají potravu směrem ven) nefunguje správně. Při zácpě zůstává stolice v tlustém střevu nepřiměřeně dlouho. Ve střevním systému pak probíhají hnilobné procesy, při kterých se tvoří látky dráždící sliznici střeva. Jejich dlouhodobé působení může přispívat k růstu polypů a tak i ke vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Test na skryté krvácení ve stolici může zachránit život

Předběhněte rakovinu!

Většina karcinomů vzniká z polypů - malých výrůstků na sliznici střeva. Vzniklý polyp je tak prvním příznakem onemocnění, krvácí a uvolňuje malé množství krve do stolice. Krvě přitom může být tak nepatrné množství, že si jí ani nevšimneme. Pokud se polyp objeví včas, dá se odstranit bez operace. V opačném případě se může „přeměnit“ na zhoubný nádor a vznikne karcinom. Je proto třeba pozorovat své tělo a pravidelně používat test na okultní (skryté) krvácení ve stolici. Pomocí testu se dá odhalit, zda se krev ve stolici nachází, nebo ne. Test si může udělat každý sám, doma v soukromí, a sám si ho i vyhodnotit. Postup je velmi jednoduchý a rychlý.

Neobávejte se, pozitivní test ještě neznamená rakovinu! Krev ve stolici se může objevit z různých důvodů (např. hemoroidy, trhlinky na konečníku, zánětlivá onemocnění, konzumace alkoholu, užívání některých léků atd.). V každém případě je třeba se obrátit na svého praktického lékaře. Lékař vás pošle na vyšetření, které odhalí příčinu krvácení.

Kdo by se měl otestovat?

- Bezpříznakoví jedinci nad 50 let, alespoň 1x za 2 roky (ideálně každoročně).
- Bezpříznakoví jedinci nad 40 let, kteří jsou příbuzní I. stupně (tj. rodiče, děti a sourozenci) pacienta, u kterého byl zjištěn kolorektální karcinom, v intervalu 1x ročně.
- Pacienti, u kterých bylo zjištěno jiné rakovinové onemocnění (zejména ženy s nádory prsu nebo vaječníků), nezávisle na věku 1x ročně.
- Osoby, které mají dlouhodobé problémy se stolicí, by se měly otestovat okamžitě.

Test na stanovení okultního krvácení

imunologický test - samodiagnostika

balení obsahuje zkumavku na odběr stolice + testovací destičku



Vzhledem k tomu, že počet pacientů neustále roste a současně se snižuje věkový průměr osob s diagnostikovaným karcinomem tlustého střeva, je na každém z nás, aby zvážil, jaké jsou jeho predispozice, a posoudil, jak často se bude testovat i kdy s testováním začne.

fin Chloretabs

zdroj kvalitní vlákniny a chlorofylu, pomáhá čistit střeva, podporuje pravidelné vyprazdňování

sladkovodní řasa *Chlorella pyrenoidosa*

115 nebo 290 tablet / 3-5 tablet denně, nalačno, dostatečně zapít



fin Glukimtabs

má silný imunostimulační efekt, pomáhá aktivovat obranyschopnost organismu

kvalitní patentovaný WGP® beta-glukan

30 tablet / 1-2 tablety denně, kdykoliv



fin Inubitabs

inulin je rozpustná vláknina, která podporuje trávení a růst prospěšné střevní mikroflóry

inulin z čekanky - přírodní prebiotikum

150 tablet / 1 tableta 2x denně, ráno a večer, před jídlem, zapít větším množstvím vody



fin Selenitabs + fin Selenitabs multi

„selen nad zlato“ - tento prvek je součástí důležitých enzymatických systémů, působí jako antioxidant, je nezbytný pro fungování imunity

selen, vitamín C, zinek, mangan, citrusové flavonoidy (v Selenitabsu multi také B a E vitamíny)

120 a 100 tablet / 1 tableta denně, ráno po jídle



fin Mycelcaps

stimuluje obranyschopnost organismu, podporuje produkci a aktivitu NK buněk (natural killers - přirození zabijáci)

podhoubí (mycelium) hub - zdroj patentovaného extraktu AHCC

80 kapslí / 2 kapsle denně, po jídle



fin Lycoforscaps

chrání buňky před poškozením volnými radikály, přispívá k ochraně před UV zářením

lykopen - silný antioxidant a přírodní karotenoid získaný z rajčat

60 kapslí / 1 kapsle 2x denně, před nebo mezi jídly



fin Bi-iomare caps

příznivě ovlivňuje odolnost a obranyschopnost organismu

olej ze žraločích jater - zdroj alkyglycerolů a omega-3 nenasycených mastných kyselin

100 kapslí / 2 kapsle 3x denně, při jídle



fin Prevescaps

kvalitní zelený čaj - vynikající antioxidant

výtažek ze zeleného čaje, zdroj Preventalu®

60 kapslí / 1 kapsle 2x denně, před nebo během jídla, nepodávat před spaním



fin Colplustabs

příznivě ovlivňuje dobré trávení a pravidelné vyprazdňování

inulin, výtažek z kopřivy, pampelišky, břízy a petržele

180 tablet / 3 tablety 2x denně, před jídlem



fin Colprobioticaps

probiotické bakterie, udržují a posilují zdravou střevní mikroflóru

Lactobacillus acidophilus LA-5™, *Bifidobacterium* BB-12™

50 kapslí / 1-3 kapsle denně, s jídlem



Kolorektální karcinom

Kolorektální karcinom (nádorové onemocnění tlustého střeva a konečníku) je v ČR po rakovině plic u mužů a nádorech prsu u žen druhým nejčastějším nádorovým onemocněním. Co se týče četnosti výskytu tohoto nádoru, drží si Česká republika smutné celosvětové prvenství! Paradoxem je, že pokud se tato nemoc zjistí dostatečně brzy, dá se úspěšně léčit. Naneštěstí většina lidí ignoruje první příznaky a přichází k lékaři, až když je onemocnění v pokročilém stádiu.

Příznaky

- Dlouhodobé poruchy vylučování (střídání zácpy a průjmu), časté nutkání na stolici
- Plynatost, nadýmání, bolesti v břišní oblasti
- Tužkovitá nebo tmavě zbarvená stolice
- Krev nebo hleny ve stolici, svědění, otok
- Nechutenství, úbytek hmotnosti
- Únava, vyčerpání
- Horečka, závratě
- Anémie

Jak se starat o tlusté střevo?

1. Zjistěte si onemocnění v rodině

Pokud jste měli v rodině příbuzného s rakovinou tlustého střeva a konečníku, je pro vás prevence a každoroční používání testu na okultní (skryté) krvácení více než důležité!

4. Omezte nezdravá jídla

Snižte příjem živočišných tuků, červeného masa, uzených, grilovaných a smažených jídel, omezte alkohol.

2. Sledujte osobní dispozice

Pokud trpíte jiným nádorovým onemocněním (zejména rakovinou prsu, vaječníků nebo dělohy), jinými nemocemi tlustého střeva (např. ulcerózní kolitidou, Crohnovou nemocí atd.) nebo cukrovkou, měli byste se důsledně věnovat prevenci.

5. Cvičte

Zařad'te do svého režimu pohybovou aktivitu. Klinické studie potvrdily, že obezita má přímou souvislost s rakovinou tlustého střeva a konečníku.

3. Stravujte se zdravě

Velkou úlohu při prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku hraje vláknina. Jezte dostatek zeleniny a ovoce, dbejte na příjem antioxidantů, zejména selenu, věnujte pozornost své imunitě.

6. Nekuřte

7. Otestujte se

Jednou ročně obětujte 5 minut svého času a udělejte si test na okultní krvácení ve stolici.

V případě zájmu o test se můžete obrátit na:

FINCLUB plus, a.s.
Karvinská 21
737 01 Český Těšín
tel.: 800 169 570

finclub
international

www.finclub.eu

Škola alternativních studií

Jaká byla a co přinesla?

V září 2008 se nám ve Frenštátě pod Radhoštěm podařilo otevřít „Školu alternativních studií“. Systematickému vzdělávání posluchačů se věnovala odbornice na slovo vzata - paní Yvon Kalábová. Se svými přednáškami na zajímavá témata se zde vystřídali i lékaři, členové Lékařského grémia Finclubu. A jaký byl výsledek? V září 2009 jsme založili spolu s paní Radmilou Bartoňovou a Terezií Rabatinovou souběžný projekt pod názvem FIT KLUB ZDRAVÍ S FINCLUBEM. K nahlédnutí přikládáme program nově založeného klubu:

• září 2009

Co nám prozradí naše chodidla; Preparáty Finclubu pečující o nohy a ruce

Radmila Bartoňová - poradce pro zdravý životní styl, specialista v oboru medicínální pedikúry

• říjen 2009

Kouzlo lymfatických masáží; Preparáty Finclubu v praxi maséra specialisty

Radmila Telvákova - poradce pro zdravý životní styl, masér-specialista na lymfatické masáže

• listopad 2009

Kosmetické okénko; Kosmetika versus preparáty Finclubu

Marie Grafová - poradce pro zdravý životní styl, kosmetička

• prosinec 2009

Měření EAV s praktickou ukázkou

Mgr. Iva Knápková, Mgr. Jaroslava Dobišková - poradkyně pro zdravý životní styl

• leden 2010

Jak nám v péči o náš zrak mohou pomoci preparáty Finclubu

MUDr. Jana Brychtová - oftalmolog, člen Lékařského grémia Finclubu

• únor 2010

Vlasová diagnostika Finclubu + ukázka použití v praxi

Terezie Rabatinová - poradce pro zdravý životní styl

• březen 2010

Jednoduché cvičení pro každý den; Preparáty Finclubu jako pomocníci

Pavla Haldová - poradce pro zdravý životní styl, lektorka zdravotního tělocviku

• duben 2010

Hubneme do plavek + praktická ukázka využití preparátů Finclubu

Radmila Bartoňová - poradce pro zdravý životní styl

• květen 2010

Jsi tím, co jíš - návod, jak nám strava může pomoci ke zvýšení kvality života

Martina Malinová - poradce pro zdravý životní styl

• červen 2010

Umíme se vkusně líčit? S preparáty Finclubu proti stárnutí pleti

PaedDr. Emília Bury - manažer vzdělávání a personalistiky ve Finclubu, vizážistka



Zdraví Vás Marie Grafová, Radmila Bartoňová, Terezie Rabatinová a ostatní posluchači Školy alternativních studií.

Mořské řasy a ochucovadla

Zdeňka Kolláriková

Byla by skutečně škoda, připravovat si jídla z kvalitních surovin a „zkazit“ si je pak nekvalitním kořením či dochucovadly. Jak si tedy vybrat a čím se řídit?

Vyhňte se používání ochucovadel s umělými zvýrazňovači chuti, zejména s glutamanem sodným (E 621). Zařad'te kvalitní koření, které má i zdraví prospěšné vlastnosti. Střídejte různé druhy, nejlépe bio koření (bylo pěstováno bez postřiků a během výroby nesmělo být ozařováno), na českém trhu je ho dostatek. Dalo by se dlouze povídat o vůních koření a jeho účincích, vybrala jsem pro vás tyto:

Mořská sůl - obsahuje spoustu minerálů, používejte ji ovšem již při vaření, ne k solení hotového pokrmu. Vhodné je také solení **bylinkovou solí**.

Běžná bílá kuchyňská sůl je vysoce rafinovaný produkt záměrně ochuzen o zdraví prospěšné látky. Proč to výrobci soli dělají? Těží sůl průmyslově ve velkém množství a bez rafinace by nesplňovala hygienické normy. A navíc - lidé chtějí jemnou, čistou bílou sůl, která pak ale obsahuje zbytek látek z chemického čištění a záměrně přidávané chemikálie, aby nevlhla a neslepovala se. Kdežto nerafinovaná mořská sůl je zpracována ručně, sušením na slunci, a poté jemně namleta. Její šedivá barva je způsobena obsahem velkého množství minerálů.

Gomasio - ochucovadlo ze sezamových, lněných či dýňových semen a mořské soli,

používá se na dosolení pokrmů na stole.

Miso - fermentovaná vyzrálá pasta ze sójových bobů, vhodná do polévek, omáček, pomazánek. Obsahuje živé enzymy, které podporují trávení, a esenciální oleje, které prospívají srdci.

Sójová omáčka - Tamari a Shoyu, tradiční kvalitní sójové omáčky. Obsahují živé enzymy, stimuluji vylučování zažívacích šťáv, posilují srdce.

Umeboshi - do soli nakládaný speciální druh nedozrálých meruněk - švestiček. Podporují zvýšení vitality a omlazování těla, používají se při průjmu nebo zácpě, při nevolnosti na cestách, při bolestech hlavy.

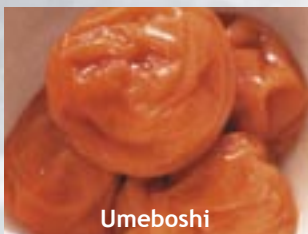
Ume-ocet - zjednodušeně je to šťáva vzniklá při přípravě umebošek (z chemického hlediska to není ocet). Má slanou a kyselou chuť, podporuje trávení.



Gomasio



Miso



Umeboshi

Dá se koupit skvělý bio bujón (syký i na bázi masoxu). Není problém pořídit si kvalitní hořčice bez benzoanu, ochutnejte také 100% rajčatový protlak. V klasickém kečupu moc rajčat není, ale zato o to více chemie a cukru, a na něm nechceme být závislí, že? Pokud milujete pikantní chuť, naučte se používat čerstvý zázvor.

Mořské řasy jako koření

Mořské řasy jsou nejkvalitnějším, nejčistším a v organismu nejlépe využitelným zdrojem lehce stravitelných bílkovin a uhlovodanů. Obsahují až 20x víc minerálů než zelenina. Řasy Nori, Wakame a Hiziky mají dokonce 14x více vápníku než kravské mléko. Mají být servírovány v malém množství, ale pravidelně, spíše jako koření. Seznamte se s některými z nich.

• Kombu

Roste ve studených vodách severských moří. Obsahuje jednoduché cukry (zajímavé pro diabetiky - protože nezvyšují hladinu cukru v krvi). Je bohatým zdrojem kyseliny alginové - působí jako přirozený čistíč střev (v Japonsku se používá u zánětu tlustého střeva). Patří mezi nejbohatší zdroje jódu. Luštěniny vařené s Kombu jsou lépe stravitelné a rychleji se uvaří.

POSTUP: namáčet několik hodin, s luštěninami vařit nejméně 60 minut.

• Nori

Nejrozšířenější z mořských řas, má vynikající chuť a jedinečné nutriční hodnoty - vysoké množství vitamínu B₁₂, jód, chlorofyl, EPA olej (ochraňuje před aterosklerózou), taurin (pomáhá snižovat krevní tlak).

POUŽITÍ: plátky k přímé spotřebě, drcené jako koření.

• Agar-agar (kanten)

Přírodní želatina vyráběná z osmi druhů červených řas. Používá se jako čistá želatina do krémů, plev, aspiků. Je lehce stravitelná, má mírně projímavé účinky, nápomocná u snižování cholesterolu.

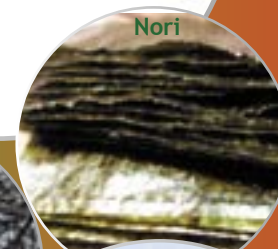
• Hiziky

Provázkovité, černé řasy, rostoucí na pobřeží Japonska. Mají velmi dlouhou dobu trvanlivosti. Jejich chuť je výrazně cítit mořem, v Japonsku jsou používány pro udržení krásných, lesklých a zdravých vlasů.

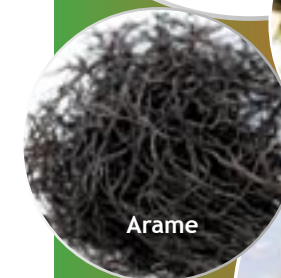
POSTUP: namočíme na 20 minut (zvětší se



Kombu



Nori



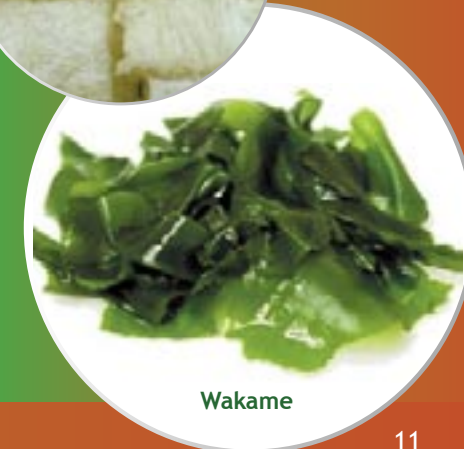
Arame



Agar-agar



Agar-agar



Wakame

až 5krát, proto použijme jen malé množství), přidáme nakrájenou cibuli, 2 pl sójové omáčky Shoyu a 1 pl slunečnic. Vaříme 30 minut v malém množství vody. Takto upravená se hodí do salátů nebo k zeleninovým a obilným jidlům.

- **Arame**

Roste v Pacifiku, má velmi jemnou chuť a aroma. Cení se pro příznivý účinek na vysoký krevní tlak. V tradiční japonské medicíně se používala při léčbě onemocnění ženských pohlavních orgánů.

POSTUP: opláchnout, namočit na 10 minut, vařit 20 minut, zvětší se až 6x. Vhodná k dochucení polévek nebo jako doplněk obilných a luštěninových pokrmů, po uvaření se může vmíchat do salátů.

- **Wakame**

Dlouhá řasa s temně zelenými listy. Dodává tělu pružnost, je součástí japonských diet, používá se na čištění krve. Miso polévka s Wakame se po generace podává ženám po porodu na rychlejší zotavení se.

POSTUP: umýt pod tekoucí vodou, máčet 10 minut (nálev pak lze použít jako zálivku na salát, do polévky, k vaření rýže, bulguru), nakrájet na kousky a vařit 20 minut.

- **Mekabu**

Část kořenového systému Wakame. Má velkou koncentraci minerálů, silné slané aroma a velmi tuhou konzistenci. Dá se používat stejně jako Kombu.

- **Dulse**

Mořská řasa ze severního Atlantiku s vysokým obsahem železa a jodu, o čemž svědčí její tmavě fialová barva. Má specifickou chuť a měkkou strukturu, díky které se

skvěle hodí ke konzumaci bez úpravy jako snack. Ideální je jako barevná a chutná ingredience do salátů, sendvičů nebo polévek. Existují i **Dulse bio vločky** (jsou cenově výhodnější), vhodné jako náhrada soli do salátů, polévek, na sendviče.

POSTUP: řasu lehce navlhčit či namočit, bude pak jemná a měkká. Do salátů stačí přidávat bez namočení, neboť sama vlhkost nasaje. Není nutno vařit.

- **Sea Lettuce BIO**

Mořský salát s výraznou chutí i vůní. Má vysoký obsah chlorofylu, železa, proteinu, vlákniny a minerálů. Díky sušení za nízkých teplot si uchovává enzymatickou aktivitu.

POSTUP: lze konzumovat bez jakékoli úpravy, samostatně nebo v salátech, polévkách, je skvělý jako slaný snack místo nezdravých chipsů či tyčinek. Není nutno vařit.

- **Laver BIO**

Severoatlantická divoká řasa s nezaměnitelnou chutí mořských ryb, má nejvyšší obsah vitamínů B₁, B₆, B₁₂, C a E.

POSTUP: před použitím na několik minut namočit do vody a pak si ji vychutnat v salátech a polévkách, případně lze konzumovat i samostatně bez úpravy. Není nutno vařit.

- **Kelp BIO**

Zvýrazňuje chuť, zjemňuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin jako kupř. luštěniny. Obsažené látky pomáhají eliminovat radioaktivní prvky a těžké kovy z organismu.

POSTUP: je vhodné namočit řasu přes noc, poté není nutno vařit. Skvěle se hodí ke všem kuchyňským účelům, do salátů nejlépe marinovaná.

Věříme, že pro začátek alespoň ze zvědavosti ochutnáte některou z uvedených ingrediencí!