

Podwodne lekarstwo

Morszczyzn pęcherzykowaty jest glonem zaliczanym do gatunku brunatnic. Występuje głównie w wodach Oceanu Arktycznego i północnego Atlantyku. Można go również znaleźć w wodach morskich, m.in. w Morzu Bałtyckim i Północnym. **W Polsce morszczyzn znajduje się pod ochroną**, ze względu na brak tak **cennej algi morskiej**.

Morszczyzn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*) to alga morska będącą bogatym źródłem witamin, minerałów i związków antyoksydacyjnych. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe i antyrakowe. Usprawnia pracę tarczycy, reguluje ciśnienie krwi, poprawia metabolizm i wspomaga odchudzanie.



Morszczyzn pęcherzykowaty jest źródłem wielu cennych substancji dla organizmu człowieka- jodu, fukoksantyny oraz fukoidyny. W jego składzie znajdują się również liczne składniki mineralne, m.in. **cynk, miedź, magnez, selen, chlorofil, chlor, potas**. Ta oliwkowo-zielona alga stanowi również bogactwo witamin np.: **witamina C, witaminy z grupy B, beta karoten**.

Właściwości zdrowotne morszczyzna pęcherzykowatego są wykorzystywane w wielu schorzeniach i dolegliwościach. Morszczyzn wykazując **działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne**, jest pomocny w bólach artretycznych i reumatycznych. Fukoidyny morszczyznu mają zdolność do stymulowania produkcją kolagenu przez komórki skóry. Morszczyzn działa więc **wygładzająco, antycellulitowo i ujędrniająco**. Morszczyzn pęcherzykowaty **przyspiesza proces gojenia się ran** oraz redukuje blizny. Posiada **działanie moczopędne**, żółciopędne, detoksykujące, likwiduje również obrzęki. Morszczyzn pęcherzykowaty dostarcza nam substancji organicznych o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym- fukoksantynę, fukofloretol oraz fukoidyny. Rozszerza naczynia krwionośne i zapobiega rozwojowi miażdżycy, reguluje ciśnienie tętnicze krwi. W badaniach zaobserwowano, że fukoidyny mają zdolność do hamowania krzepnięcia krwi.

Morszczyzn pęcherzykowaty działa immunostymulująco, to znaczy, że pobudza układ odpornościowy zmniejszając podatność na różnego rodzaju infekcje. Ma **pozytywny wpływ na pracę tarczycy** ze względu na wysoką zawartość jodu. Cenną właściwością morszczyznu jest **działanie przeciwnowotworowe, zwłaszcza w stosunku do raka okrężnicy i odbytnicy**.

Morszczyzn pęcherzykowaty jest głównie polecany osobom z otyłością oraz problemami trawiennymi. Ze względu na **zawartość polisacharydów** przyczynia się do uregulowania rytmu wypróżnień, a tym samym do przyspieszenia procesów przemiany materii, prowadzi również

do **przyspieszenia procesu lipolizy, czyli rozpadu tkanki tłuszczowej**. Wykorzystuje się go pomocniczo w leczeniu cukrzycy typu 2

Wskazaniem do stosowania morskizyna pęcherzykowatego jest **niedoczynność tarczycy, niedobory jodu, bóle stawów**, profilaktyka zakrzepowego zapalenia żył, otyłość, cukrzyca, natomiast przeciwwskazaniem do stosowania morskizynu pęcherzykowatego jest: nadwrażliwość na jod, nadczynność tarczycy oraz choroby układu moczowego.

Jod to tajemniczy pierwiastek i krąży wokół niego wiele legend. **Śmiało można go nazwać życiodajnym, gdyż jakość i nawet długość naszego życia zależy od jego poziomu w organizmie.**

