

FYTOTERAPIA V INTEGRÁTIVNEJ MEDICÍNE

Írsky mach

(Chondrus crispus, Fucus crispus,) – morská riasa

Írsky mach je morská riasa, ktorá rastie na skalách v mori pri pobreží Atlantiku, hlavne v okolí Írska, ale pestuje sa aj pri pobreží Jamajky, kde ho v stredoveku priniesli a začali pestovať írski prisťahovalci. V súčasnosti sa pestuje aj v Indonézii.

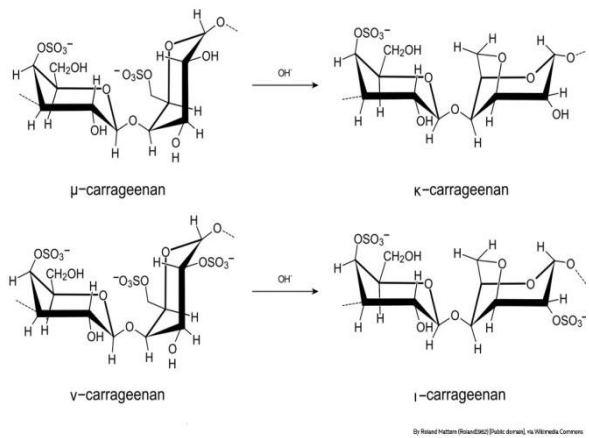
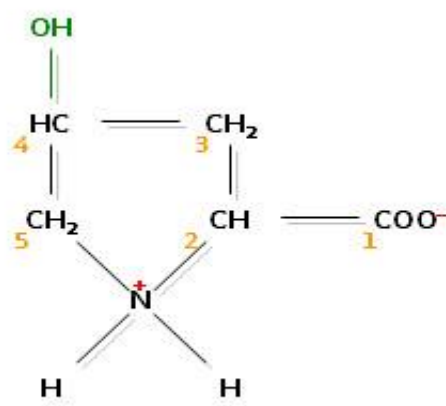
Je to nutrične bohatá rastlina a preto ju írsky národ používal úspešne v liečiteľstve a tiež na substitúciu vitamínov a minerálov v zimných mesiacoch.

Jeho popularita v posledných rokoch prekročila írské hranice a dostala sa do celého sveta pod názvom Superfood (functional food), vzhľadom na jej bohaté nutričné zloženia a jednoduchú skladovateľnosť. V sušenom stave bez konzervačných látok, konzervovaná len s morskou soľou má dlhú expiračnú dobu, pri správnom dodržiavaní podmienok uskladnenia.

Na mediálnych sieťach sa mylne častokrát označuje ako zdroj rastlinného kolagénu a odporúča sa ako náhrada za živočíšny kolagén v liečbe ochorení osteoartrózy pre regeneráciu chrupavky. **Írsky mach ale kolagén neobsahuje!**

Jeho výživné nutričné zloženie (minerály stopové prvky, polysacharidy, 3 - omega nenasýtené mastné kyseliny, vitamíny, vysoký obsah vlákniny) ho zaraďuje k potravinám s bioregeneračným účinkom pre bunky a tkanivá. Preto sa v integratívnej medicíne používa v prevencii ochorení, v komplementárnej liečbe ochorení a v štádiu rekonvalescencie a salutogenézy.



Rozdiely medzi želatínou z írského machu a živočíšnou želatínou s kolagénom	
Írsky mach (rastlina – morská riasa)	Živočíšna želatína s kolagénom (koža, kosti s chrupavkami a šľachami domácich zvierat)
Želirujúca látka: karagén	Želirujúca látka: kolagén a kyselina hyaluronová
Karagén = Polysacharid s dlhým reťazcom	Kolagén = proteín
Chemický vzorec rôznych druhov karagénu:	Chemický vzorec kolagénu
 <p>Chemical structures showing the effect of hydroxide ions (OH⁻) on carrageenans. The top row shows mu-carrageenan and kappa-carrageenan, where OH⁻ removes a sulfate group (-OSO₃⁻) from the mu-carrageenan structure. The bottom row shows lambda-carrageenan and iota-carrageenan, where OH⁻ removes a sulfate group from the lambda-carrageenan structure.</p>	<p>Groupement hydroxyle</p>  <p>Chemical structure of 4-hydroxyproline (Hyp) showing the hydroxyl group (OH) attached to the carbon atom at position 4. The nitrogen atom has a positive charge (+). The carbon atoms are numbered 1 to 5.</p> <p>4-hydroxyproline (Hyp)</p>

Charakteristika írského machu

Latinský názov	Chondrus crispus, Fucus crispus, Fucus irlandicus
Rastlinná čeľaď	Gigartinaceae
Rastlinná trieda	Florideophycidae
Účinná látka	Karagén, karagénan, carrageen
Indikácie v integratívnej medicíne	<ul style="list-style-type: none"> • Bakteriálne a vírusové infekcie horných dýchacích ciest • Infekcie dolných dýchacích ciest - Bronchitis • Ulcus ventriculi et duodeni • Gastritis, enteritis, • Dyspeptický syndróm • Irritable bowle syndrome (IBS) • Diarrhoea • Exantémy, suchá dráždivá koža, ekzémy, • Pomocná liečba pri neurologických ochoreniach pre vysokých obsah naturálnych B2 a B9 vitamínov • V krémoch na spálenú kožu po opaľovaní • Prevencia hypothyreózy, liečba subklinickej hypothyreózy (J, Zn, Se) • Osteoporóza (Ca, vit D, 3 – omega masné kyseliny) • Podporná liečba osteoartrózy (J) • Nutričná liečba: doplnenie minerálov a vitamínov
Účinky	<ul style="list-style-type: none"> • Antivírusový, antibakteriálny • Antivírusový účinok proti human papilloma virus (klinické štúdie) • Mucilaginózum, antitussicum • Prebiotikum - podporuje rast fyziologického črevného mikrobiómu • Demulcens

	<ul style="list-style-type: none"> • Neuroprotektívum • Udržiavanie rovnováhy medzi osteoformáciou a osteoresorpciou, antiosteoporotikum • Kosmetikum (vlasy, pleť, nechty) • Bioregenerácia tkanív, doplnenie deficitu minerálov a vitamínov obsiahnutých v riase
Chemické zloženie	<ul style="list-style-type: none"> • Karagén (71%) – polysacharid s dlhým reťazcom • Vitamíny: A, B2 – riboflavín, B9 – kys. listová, C, D, K, • Minerály: Ca, Mg, K, Fe (u hnedých odrôd rias), Zn, Se, P, Mn, S, • Aminokyseliny: najmä Taurin • Pektín • Omega - 3 nenasýtené mastné kyseliny • Farbíva: chlorophyl, fucoerytrín . – podľa druhu a farby riasy
Nutričné zloženie a nutričné hodnoty v 100 g machu (kolíšu podľa druhu riasy a miesta ich rastu)	<ul style="list-style-type: none"> • bielkoviny 552kJ/132kcal • proteíny 11,2 g • uhľohydráty 1,7 g • tuky 1,4 g – nenasýtené mastné kyseliny • tuky 0,0 g – nasýtené mastné kyseliny • vláknina 47,7 g • soľ 0,4 g
Nežiadúce účinky	Nie sú známe Neodporúča sa denné dlhodobé užívanie vzhľadom na riziko predávkovania jódom a riziko vzniku hyperthyreózy.
Sulfátovaný karagén - prírodný stabilizátor v potravinárstve Stupeň škodlivosti 3: prísada nevhodná pre deti, alergikov, osoby citlivé na chemické látky v potrave	E 407 Chemickým spracovaním machu a sulfátovaním karagénu získava žiaľ tento prírodný želírovací stabilizátor stupeň škodlivosti 3 Odporúčame používať nespracovaný sušený mach pre úpravu potravín v domácnosti a v kulinárstve.
Interakcie	Vzhľadom na mucilagínózne účinky môže mach znižovať resorbciu medikamentov a preto sa odporúča užívať lieky až za 30 – 60 minút po konzumácii machu
<p>Spracovala: Doc. MUDr. Jaroslava Wendlová, PhD., 1.12.2021</p> <p>Copyright ©</p>	



Kontakt --- predajca

Květa Vondráková

Obchodní ředitelka

Tel: +420-734 799 449

Email: lahodnosti.kveta@gmail.com

Web: www.lahodnosti.cz

<https://www.facebook.com/irskymech/>