

Spirulina pulbere raw bio 125 gr OBIO

Spirulina provine dintr-o alga naturala (cyanobacteria) deosebit de bogata in nutrienti si proteine. Atunci cand este recoltata corect din bazine de apa necontaminate este una dintre cele mai potente surse disponibile de nutrienti. Este alcatuita in cea mai are parte din proteine si aminoacizi esentiali si este recomandata in mod special celor vegetarieni datorita continutului ridicat de fier. Este consumata adesea si datorita continutului de vitamina B12 desi inca exista multe dezbateri pe acest subiect. Concentratia mare de proteine si fier o recomanda cu caldura in perioada sarcinii, dupa interfventii chirurgicale sau oricand avem nevoie de o imunizare a organismului.

Spirulina este promovata ca tratament pentru o gama larga de probleme de metabolism , de sanatate a inimii, inclusiv scaderea in greutate, diabetul zaharat si colesterolul ridicat. Se recomanda, de asemenea, Spirulina ca un ajutor pentru diferite afectiuni mentale si emotionale, inclusiv anxietate, stres, depresie si deficit de atentie-hiperactivitate (ADHD).

Spirulina este o microalga de culoare verde-albastrie, una dintre cele mai vechi forme de viata de pe Pamant.

Caracterizata ca fiind un „superaliment“, spirulina este atat de bogata in nutrienti incat o dieta bazata pe apa si pe aceasta alga poate sa sustina buna functionare a organismului.Spirulina inglobeaza in proportie de 60-70% proteine pure, are toti cei opt aminoacizi esentiali (izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul si valina) care pot sa mentina o stare de sanatate optima.

Printre ceilalti nutrienti valorosi pe care ii contine se numara: acid gama-linoleic, care reduce colesterolul rau LDL (lipoproteine de joasa densitate si previne aparitia bolilor de cardiovasculare), ficocianina(substanta care inhiba formarea cancerului de colon), un nivel mare de beta-caroten depasind morcovii si spanacul, acid arahidonic, vitamina B12, fier, clorofila si acizi nucleici ARN si ADN. Pe langa vitamina B12, spirulina mai contine vitaminele D, E, K, calciu, crom, cupru, iod, magneziu, fosfor, potasiu, seleniu si zinc.

Este folosita ca supliment in scopul de a aduce aport important de proteine, vitamine si minerale,antidot impotriva otravirii cu Arsenic(prin continutul mare de clorofila), in lupta impotriva alergiilor(cele de la nivelul nasului), ajuta la reglarea presiunii arteriale , controleaza colesterolul rau, stimuleaza imunitatea,imbunatateste memoria si performanta , antioxidant puternic,are proprietati antiinflamatori, eficienta impotriva anemiei.
Noua intelegere a geneticii, fiziologiei si proprietatilor biochimice a determinat oamenii de stiinta sa o transfere in regatul bacteriilor ;la inceput a fost clasificata in genul Arthrospira, dar mai tarziu a fost introdusa in genul Spirulina. Exista mai multe specii, dar cele trei - Spirulina platensis, Spirulina maxima si Spirulina fusiformis - sunt studiate pe scara larga datorita valorilor lor nutritionale ridicate si potentialelor terapeutice, potrivit autorilor studiului.

Beneficii:

- contine 65% proteine si aminoacizi esentiali inclusiv acidul gamalinoleic (GLA) recunoscuta pentru efectul antiinflamator
- contine Omega 3-6-9 in special Omega 3
- este extrem de bogata in clorofila care ajuta la eliminatrea toxinelor din sange si ajuta la intarirea sistemului imunitar
- are o concentratie mare de fier usor asimilabil fiind foarte buna in timpul sarcinii sau pentru anemie deoarece nu provoaca constipatii
- este o excelenta sursa de nutrienti incluzand conform Wikipedia: „ Spirulina contine vitaminele B1 (tiamina), B2(riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina), B9 (acid folic), vitamina C, vitamina D, vitamina A si vitamina E. Este de asemenea o buna sursa de potasiu, calciu, crom, cupru, fier si magneziu
- in urma testelor s-a demonstrat ca Spirulina are un nivel ORAC (Capacitate de absorbtie a Radicalilor de Oxygen) de peste 24,000 ceea ce este de 4 ori scorul Orac al afinelor
- este de asemenea incredibil de bogata in calciu avand de 26 de ori mai mult calciu decat in lapte, fiind excelenta pentru copii, batrani si perioada sarcinii
- unele studii au aratat ca spirulina este buna in cazul alergiilor sau reactiilor alergice
- continutul de fosfor al spirulinei il fac ideal pentru regimul de remineralizarea dintilor
- unele dovezi arata ca spirulina lupta cu isotopii radioactivi facand-o folositoare in cazul expunerii la radioactivitate sau terapiei cu radiatii
- proteinele din spirulina sunt foarte asimilabile avand o rata de utilizare intre 50-61%
- poate contracara si elimina metalele grele din organism
- poate creste rata de ardere a grasimilor in timpul activitatii fizice.

Administrare:

Se poate adauga la shake-urile zilnice sau luata ca supliment in timpul sarcinii. Cel mai bine este sa se administreze aproximativ 2 linguri pe zi in perioada de convalescenta, in timpul sarcinii sau expunerii la radiatii. Nu are un gust tocmai placut, dar este bine sa o amestecati cu apa si sa o beti direct, desi multe persoane intalnesc dificultati in aceasta metoda.