



## Lucerna pulbere ecologica (bio) 125 gr NIAVIS

**Lucerna** , Planta Alfalafa face partea din familia mazarei. Cand ajunge la maturitate se inalta pana la 80cm, avand flori violet in timpul verii. Mai este cunoscuta si sub denumirea de lucerna in agricultura. Denumirea de alfalfa provine din araba (al-fal-fa) cuvânt care inseamna : „parintele tuturor alimentelor”- numele obtinut datorita valorilor sale medicinale si nutritionale excelente.

**Alfalafa** este un aliment unic si complet cunoscut si folosit de catre civilizatia araba inca din timpuri stravechi. Studiile stiintifice au aratat ca alfalafa contine cele mai cunoscute vitamine, minerale si aminoacizi cunoscuti pentru o sanatate de fier, fiind de pana la 10 ori mai bogata in minerale decat majoritatea cerealelor.

De asemenea alfalafa este una dintre cele mai bogate surse de nutrienti, bogata in clorofila si cu cantitati semnificative de calciu, magneziu, fosfor, potasiu, enzime si toate vitaminele cunoscute incluzand beta-caroten, vitamina K si vitamina U.

Mineralele continute in alfalfa sunt sub o forma echilibrata si sunt foarte alcaline, avand astfel efectul de neutralizare a tractului intestinal, permitand in acelasi timp o absorbtie corespunzatoare.

Pe langa cele prezentate mai sus pulberea de lucerna mai contine si complexul de Vitamine B, alaturi de vitamina A, C, D, E si Biotina. Este de asemenea o bogata sursa de proteine (contine 18.9% proteine; carnea de vita contine 16.5%, ouale contin 13,1% proteine) , colina -vitamina B7, inositol si PABA (acid Para-aminobenzoic).

Pulberea este bogata in fibre, fiind un bun adjuvant in cadrul dietelor, datorita valorii nutritionale ridicate si abilitatii de a se extinde in stomac, reducand apetitul. Continutul ridicat de calciu ofera de asemenea protectie impotriva acumularii de grasimi si permite corpului sa foloseasca grasimile existente ca sursa de energie.

Pentru cei care nu au nevoie sa scada in greutate alfalafa ofera ajutor in procesul de digestie. De asemenea este recunoscuta capacitatea plantei de a ajuta in cazuri de diabet, icter, probleme de rinichi, anemie si reumatism. Fiind foarte alcalina pulberea asista la procesul de reglare a nivelului de acid uric, care se poate acumula in jurul articulatiilor, impiedicand astfel probleme ca artrita si guta.

Extractul natural de lucerna este antipiretic (scade febra), detoxifiant foarte bun inclusiv pentru ficat, diuretic, participa la cresterea imunitatii, creste puterea fizica dar si pofta de viata. Prin continutul deosebit de Vitamina K (intre 20.000 si 60.000 UI) previne sangerarile si faciliteaza coagularea sangelui.

Asa cum am precizat si in randurile de mai sus lucerna este foarte buna in cazul problemelor de colon; de semenea vracii chinezi din secolul al VI lea foloseau alfalafa pentru a elimina pietrele de la rinichi, probleme de retentie -alfalafa elimina foarte bine retentia de apa din organism si de transpiratie.

**Precautie:** datorita nivelului ridicat de vitamina K este posibil ca aceasta pulbere sa nu fie potrivita

pentru persoanele care iau medicamentatie pentru subtierea sangelui. In aceste cazuri este necesara consultarea medicului.

**Ingrediente:** 100% pulbere ecologica de lucerna.

**Informatii nutritionale 100g:**

Energie 990kJ / 238kcal

Grasimi 4.8g

Carbohidrati 48g

Zaharuri 1.4g

Fibre 32g

Proteine 33g

Sodiu 190mg

Potasiu 2.5g

Vitamina E 11g

Calciu 1.1mg

Clorofila 51mg

**Mod de administrare:** se recomanda adminitrarea de 1-2 lingurite zilnic.

**Tara de proveninta:** China