



## Spirulina pulbere ecologica (bio) 125 gr NIAVIS

**Spirulina** este una dintre cele mai mari surse disponibile de nutrienti (proteine, aminoacizi esentiali, vitaminele B, vitamina C, D, A si E, potasiu, calciu, crom, cupru, fier si magneziu).

**Spirulina** poate fi amestecata cu apa, cu sucuri de fructe sau adaugata in smoothi-uri. De asemenea se poate adauga in pateuri, sosuri salsa sau de paste pentru un binevenit aport de proteine.

- PRODUS VEGAN
- FARA GLUTEN
- 100% NATURAL

**Spirulina Niavis** este cultivata in bazine in aer liber, unde apa limpede impreuna cu stralucirea soarelui, permit acestei alge sa se inmulteasca rapid, daruindu-ne astfel o sursa naturala bogata de proteine, vitamine si minerale.

### Valori nutritive per 100g:

Energie 1712.40kJ / 409kcal, Grasimi 8.2g, Carbohidrati 16.1g, Fibre 7g, Proteine 63.5g, Sodiu 450.50mg.

### Recomandari de utilizare:

Se recomanda administrarea zilnica de aproximativ 10-15g

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

**Tara de provenienta:** China

### Spirulina

Pulberea de 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 mare 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 interventii chirurgicale sau oricand avem nevoie de o imunizare a organismului.

### Beneficii pentru sanatate

Desi gustul nu este tocmai placut spirulina este plina de calitati :

- contine 65% proteine si aminoacizi esentiali inclusiv acidul gamalinoleic (GLA) recunoscuta pentru efectul antiinflamator

- Spirulina contine Omega 3-6-9 in special Omega 3.
- Este extrem de bogata in clorofila care ajuta la eliminarea 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 constipatie
- 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. Acest scor este folosit pentru a masura capacitatea antioxidantă si concentratia sa in diferite tipuri de alimente.
- Spirulina 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%
- Spirulina poate contracara si elimina metalele grele din organism
- Poate creste rata de ardere a grasimilor in timpul activitatii fizice

### **Cum se poate lua:**

Cand alegem Spirulina trebuie sa avem grija sa alegem una din surse organice, deoarece restul pot contine nitrati sau aditivi.

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.

Va recomandam sa administrati aceasta alga minune o perioada de minim 2-3 luni de zile sau de ce nu ca parte din dieta zilnica deoarece veti avea numai de castigat.

**Mult succes!**