



# Spirulina

## Salute super nutrizionale Tonificante energetico

### **Che cosa è la Spirulina?**

Questa piccola alga blu e verde nella forma di una perfetta spirale è, biologicamente parlando, tra i più antichi abitanti del pianeta terra con 3.6 miliardi di anni di vita. Questa pianta acquatica si è rinnovata per miliardi di anni e ha nutrito molte culture attraverso la storia umana in America, Africa e Medio Oriente. La Spirulina cresce naturalmente in laghi alcalini ricchi di minerali. Questi laghi possono essere trovati in ogni continente spesso vicini a vulcani.

**“Lascia che il tuo cibo sia la tua medicina  
e la tua medicina il tuo cibo”**

*(Ippocrate 460-354 A.C.)*

La Spirulina è chiamata Superalimento perché il suo profilo nutritivo è più potente di ogni altro cibo. La Spirulina non ha cellulosa nelle sue membrane cellulari ed è così facilmente digeribile ed assimilabile.

Molti nutrienti che il nostro corpo ha bisogno sono contenuti nella Spirulina. Offre più del 60% di proteine vegetali, vitamine essenziali e fitonutrienti come l'essenzialmente raro acido grasso GLA, sulfolipidi, glicolipidi e poli-saccaridi. Spirulina è il più alto alimento proteico offerto dalla Natura essendo una fonte di proteine vegetali facilmente digeribili a basso contenuto di grassi, basso contenuto di calorie e senza colesterolo. La Spirulina contiene tutti gli aminoacidi essenziali che non possono essere prodotti dal corpo, ma sono necessari per sintetizzare amino-acidi non essenziali.

### **Beta-Carotene Naturale (Provitamina A)**

Spirulina è il più ricco alimento in beta carotene naturale, dieci volte più concentrato che nelle carote. Il beta carotene naturale è superiore al sintetico poiché i corpi umani convertono il beta carotene in vitamina A solo quando necessario, in modo tale che non si svilupperà nel corpo e diventa tossica. Il beta carotene è un antiossidante molto importante. Diversi studi hanno indicato che alimenti ricchi di beta carotene e vitamina A riducono il rischio di cancro.

### **Acido Gamma-linolenico (GLA)**

Questi sono essenzialmente acidi grassi che aiutano a sviluppare la salute dei bambini. GLA è il precursore al prostaglandins del corpo, ormoni maestri che controllano molte funzioni. Spirulina è l'unico cibo conosciuto con una buona fonte di GLA.

### **Il migliore supplemento naturale di ferro**

Il ferro è un elemento essenziale per costruire un sistema forte. Studi hanno dimostrato che il ferro contenuto nella Spirulina viene assorbito al 60% meglio che quello di altri integratori.

### **Alto contenuto in Vitamina B12 e B complex**

Spirulina è la più ricca fonte di B12, più alto che il fegato di manzo. Poiché la B12 è la più difficile vitamina da ottenere da fonti vegetali, per i vegetariani la Spirulina è necessaria. La vitamina B12 è essenziale per lo sviluppo dei globuli rossi.

## Fitonutrienti

I polisaccaridi nella Spirulina vengono facilmente assorbiti con un minimo di intervento di insulina e senza sforzo per il pancreas.

## Sulfolipidi

L'alga blu e verde può prevenire virus sia attaccandosi o penetrando nelle cellule prevenendo così infezioni virali. Essi sono significativamente attivi contro l'AIDS.

## Phycocyanin

È il più importante pigmento della Spirulina. Ha sia magnesio che ferro nella sua formazione molecolare e quindi potrebbe essere l'origine della vita in comune sia a piante che animali. Studi dimostrano il suo effetto positivo sulle cellule staminali del midollo osseo. Queste cellule sono essenziali sia per i globuli bianchi che costituiscono il sistema immunitario sia per i globuli rossi che ossigenano il corpo.

## Clorofilla

La clorofilla è conosciuta come un fitonutriente purificante e disintossicante. Spirulina possiede 1% di clorofilla, uno dei livelli maggiori mai trovati in natura ed il più alto livello di clorofilla A.

## Carotenoide

È un complesso misto di carotenoidi che funziona in diverse zone del corpo e lavora in maniera sinergica per rinforzare protezioni anti-ossidanti.

## Come prendere la Spirulina

La Spirulina è un cibo naturale perfettamente sicuro, fornisce velocemente energia e nutrimento. Spirulina in polvere può essere aggiunta a succhi di frutta o verdura o a piatti per rinforzare il loro contenuto nutrizionale. È gustoso nelle zuppe, insalate, pasta, pane e si può piacevolmente mischiare con lo yogurt. La Spirulina in grani è un gustoso snack e si può mettere sui piatti sul pane o sulle insalate. Non cucinatela: il valore nutrizionale ne sarebbe diminuito. La Spirulina in capsula è conveniente da prendere ad ogni momento della giornata e si impiega circa un'ora a digerirla.

## Dosaggio

Consumatori di lunga data e prove scientifiche suggeriscono che dai 2 ai 5 grammi al giorno portano significativi miglioramenti di salute, prendendola tutti i giorni si otterranno i migliori risultati. Una domanda ricorrente è relativa al sovradosaggio, essendo un cibo naturale non ci sono controindicazioni. C'è chi ne consuma fino a 10 grammi tre volte al giorno!

## Spirulina composizione nutrizionale

### Analisi generale

Proteine	60%
Lipidi	5%
Carboidrati	25%
Minerali	7%
Acqua	3%

### valori nutrizionali per 100g spirulina

Energia	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total Carotenoide	0.19g
Clorofilla	0.97g
Vitamine B12	16.41ug
Acido Gamma-linolenico	0.02g
Ferro	37.73mg