



# Spirulina

## Superieure voedingswaarde Voor goede gezondheid & energie

### **Wat is spirulina?**

Spirulina (*Arthrospira platensis*) is een microscopisch blauwgroen alge met een perfecte spiraalvorm. Biologisch gezien is het een van de oudste bewoners van de planeet. Het verscheen 3,6 miljard jaar geleden en vormde een evolutionaire brug tussen bacteriën en groene planten. Deze waterplant heeft zichzelf voor miljarden jaren steeds opnieuw vernieuwd en vele culturen door de geschiedenis heen gevoed, in Afrika, in het Midden-Oosten en in Noord- en Zuid-Amerika. Spirulina groeit van nature in mineraalrijke alkalische meren die kunnen worden aangetroffen op elk continent, vaak in de buurt van vulkanen. Vandaag de dag worden de grootste concentraties van spirulina gevonden bij het Texcocomeer in Mexico, rond het Tsjaadmeer in Centraal-Afrika en langs de Grote Slenk in Oost-Afrika.

**Laat uw voeding uw medicijn zijn  
en uw medicijn uw voeding"**

*(Hippocrates, 460- 370 BC) -*

Spirulina wordt ook wel een supervoedsel genoemd, omdat de voedingswaarde ervan groter is dan die van enig ander voedsel.

Veel van de essentiële voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft zijn samengebracht in spirulina. Het bestaat uit ten minste 60% plantaardige eiwitten, essentiële vitaminen en fytonutriënten zoals het zeldzame essentiële vetzuur GLA, sulfolipiden, glycolipiden en polysacchariden.

60% licht verteerbaar, compleet plantaardig eiwit zonder het vet en het cholesterol van vlees.

Spirulina is een vetarme, caloriearme, cholesterolvrije bron van licht verteerbare plantaardige eiwitten met daarin alle essentiële aminozuren die niet kunnen worden geproduceerd door het lichaam, maar nodig zijn om de niet-essentiële aminozuren te synthetiseren. Spirulina heeft geen cellulose in diens celwanden en kan daardoor gemakkelijk worden verteerd en opgenomen.

### **Natuurlijk bètacaroteen (pro-vitamine A)**

Spirulina is de rijkste bron van natuurlijk bètacaroteen, tien keer zo geconcentreerd als in wortelen. Natuurlijk bètacaroteen is beter dan de synthetische variant omdat het menselijk lichaam bètacaroteen alleen naar behoefte omzet in vitamine A; vitamine A zal zich derhalve niet in het lichaam ophopen en toxisch worden. Bètacaroteen is een bijzonder belangrijke antioxidant. Diverse studies hebben aangetoond dat voedingsmiddelen die rijk zijn aan bètacaroteen en vitamine A het risico op kanker verkleinen.

### **Gamma-linoleenzuur (GLA)**

Deze zeldzame essentiële vetzuren in moedermelk bevorderen de gezonde ontwikkeling van zuigelingen. GLA is de voorloper van de prostaglandines in het lichaam, belangrijke hormonen die veel lichaamsfuncties beheersen. Spirulina is, behalve moedermelk, het enig bekende voedsel met een geconcentreerde bron van GLA.

### **Het beste natuurlijke ijzersupplement**

Ijzer is essentieel voor een sterk organisch systeem; ijzertekort is echter een van de meest voorkomende mineralentekorten. Studies tonen aan dat het ijzer in spirulina 60% efficiënter wordt geabsorbeerd dan dat in ijzersupplementen.

### **Hoog gehalte aan vitamine B-12 en B-complex.**

Spirulina is de rijkste bron van vitamine B-12, rijker dan runderlever. Omdat B-12 van alle vitaminen het lastigste te verkrijgen is uit plantaardige bronnen, is menig vegetariër overgegaan op het gebruik van spirulina. B-12 is nodig voor de ontwikkeling van rode bloedcellen.

## Fytonutriënten

De polysacchariden in spirulina worden gemakkelijk geabsorbeerd met minimale tussenkomst van insuline. Fytonutriënten leveren snel energie zonder schade aan de pancreas.

**Sulfolipiden** in blauwgroene algen kunnen voorkomen dat virussen zich verbinden aan cellen of deze penetreren, zodoende virale infecties voorkomend; bovendien zijn ze, aldus de NCI, 'opvallend werkzaam' tegen het AIDS-virus.

**Fycocyanine** is het belangrijkste pigment in Spirulina; het bevat zowel magnesium als ijzer in diens moleculaire opbouw en ligt zodoende mogelijk aan de oorsprong van het leven voor zowel planten als dieren. Studies tonen aan dat het de stamcellen in het beenmerg beïnvloedt. Stamcellen zijn essentieel voor zowel de witte bloedcellen die deel uitmaken van het cellulaire immuunsysteem als de rode bloedcellen die het lichaam van zuurstof voorzien.

**Chlorofyl** staat bekend als een reinigende en ontgiftende fytonutriënt. Spirulina bevat 1% chlorofyl, een van de hoogste niveaus in de natuur, en het hoogste chlorofyl-A-niveau.

Carotenoïden bestaan uit een gemengd carotenoïdencomplex dat op verschillende plaatsen in het lichaam actief is en synergetisch werkt om de bescherming tegen antioxidanten te verbeteren.

## Hoe Spirulina te gebruiken

Spirulina is een volkomen veilig, natuurlijk voedingsmiddel dat snelle energie en voedingswaarde biedt.

Spirulinapoeder kan worden toegevoegd aan vruchten- of groentesappen of aan gerechten om de voedingswaarde ervan te verhogen. Het is lekker in soepen, salades, pasta en brood of vermengd met yoghurt.

Spirulina Crunchy kan worden genuttigd als snack of als smaakmaker dienen voor uw gerechten, brood of salades.

Speciale tip: maak vers citroensap, voeg een theelepel spirulina toe, roer goed door en drink het zo op. De vitamine C (spirulina bevat zelf geen vitamine C) zal helpen bij de opname van voedingsstoffen zoals ijzer.

Kook spirulina niet, aangezien dit de voedingswaarde beïnvloedt.

Spirulina-capsules kunnen gemakkelijk worden ingenomen op elk moment van de dag; de vertering duurt ongeveer een uur.

## Dosering

Gegevens over langdurig gebruik en wetenschappelijke bewijzen suggereren dat consumptie van 1-5 gram per dag resulteert in significante gezondheidsvoordelen. Neem Spirulina elke dag voor het beste resultaat. Een veel gestelde vraag is of men te veel spirulina kan nemen. Spirulina is een veilig, natuurlijk voedingsmiddel zonder bijwerkingen. Sommige mensen nemen 10 gram tot drie keer per dag.

## Voedingssamenstelling van Spirulina

### Algemene analyse

Proteïne (eiwit)	60%
Lipiden (vetten)	5%
Koolhydraten	25%
Mineralen (as)	7%
Vocht	3%

### Waarden (per 100g spirulina)

Energie	387 kcal
Fycocyanine	1.37g
Total carotenoïden	0.19g
Chlorofylen	0.97g
Vitamine B12	16.41ug
Gamma-linoleenzuur	0.02g
IJzer	37.73mg

NB: Dit profiel kan enigszins afwijken, afhankelijk van productiefactoren

Deze informatie is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en niet als vervanging van het advies van uw eigen arts of een andere medische deskundige.