



# 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.

### **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.

## 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



# Prodotti d'erboristeria e salute

## Ashwagandha

### **Energia, forza e cura contro lo stress**

L'Ashwagandha -*Withania somnifera*- è il corrispettivo indiano del ginseng; le sue radici sono utilizzate nella medicina ayurvedica similamente all'uso tradizionale del ginseng in quella cinese. Quest'erba eccezionale aiuta ad accrescere energia, forza, resistenza, conferendo un totale senso di ringiovanimento fisico e diminuendo i livelli di stress mentali. Contribuisce a rinvigorire il sistema nervoso ed evita un invecchiamento prematuro. Regolarizza il funzionamento del corpo, stabilizzando e mantenendo la secrezione di enzimi. L'Ashwagandha possiede caratteristiche adattogene anti-stress che portano a un maggior benessere fisico e contribuiscono a diminuire i livelli di stress nella vita di tutti i giorni. Aumenta la resistenza fisica e ci protegge dagli effetti dello stress. Quest'erba è particolarmente benefica quando utilizzata per curare disturbi legati allo stress come artrite, ipertensione, diabete e invecchiamento prematuro.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola, oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Non raccomandata a persone con disturbi al fegato o aventi problemi digestivi.

## Brahmi

### **Supporto alla mente**

La Brahmi -*Bacopa monnieri*- tradizionalmente usata nell' Ayurveda, ha conseguito fama mondiale date le sue caratteristiche di stimolante della memoria, incremento della consapevolezza (mentale) e della concentrazione. Viene ampiamente impiegata come antiossidante e per ottimizzare il funzionamento delle cellule cerebrali. Genera sollievo in condizioni di "congestione" nervosa. Quest'erba stimola l'apprendimento, la capacità di argomentare e l'uso dell'immaginazione, allevia sforzi mentali e nervosi, e quindi viene spesso somministrata in casi di esaurimento nervoso. Prendendo Brahmi la persona può arrivare ad avere una sensazione di benessere anche nei momenti d'agitazione, ansia, fatica, annebbiamento e difficoltà a concentrarsi, e in casi di iperattività mentale. Particolarmente utile quando adottata nella cura dell'ADD (Attention Deficit Disorder), quest'erba induce un senso di pace e quiete, facilitando la concentrazione, attraverso lo stimolo dell'attività neurale.

Può essere inoltre utilizzata come purificante del sangue ed è comunemente considerata efficace nella cura delle infiammazioni, e per contenere la pressione del sangue. La Brahmi è ritenuta essere l'unica erba capace di ringiovanire le cellule nervose e cerebrali.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.

## Neem

### **Purificatore – sistema immunitario**

L'albero del Neem - *Azadirachta indica* – è noto essere "il guaritore" ed è presente in ogni aspetto della cultura e scienza tradizionale indiana. I primi scritti sanscriti di medicina, narrano dei benefici del frutto, dei semi, dell'olio, delle foglie, delle radici e della corteccia dell'albero di Neem. Ognuno di questi è stato impiegato sin dai tempi più antichi nei sistemi medici Ayurvedici e Unani. Il Neem è capace di stimolare il sistema immunitario su ogni livello e di fornire supporto all'organismo nel combattere infezioni. È antibatterico, antifungino e depuratore del sangue. Il Neem è adatto a curare disturbi dermatologici e a mantenere la pelle sana e lucente.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua calda. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Non raccomandato durante periodi di gravidanza o concepimento.

## **Triphala**

### **Purificatore fisico - digestione**

La Triphala – tre frutti- consiste in una formula di erbe ayurvediche, mischiate in tre parti uguali: Amla (Indian Gooseberry, uvaspina indiana), Bibhitaki (Terminalia bellirica) and Haritaki (Terminalia chebula). La Triphala è utilizzata in Ayurveda per depurare l'organismo. La Triphala detossifica and ripulisce il colon. Inoltre purifica il sangue e rimuove tossine dal fegato. Altri benefici della Triphala includono la riduzione del colesterolo (serum cholesterol), e l'abbassarsi della pressione del sangue. La Triphala viene impiegata per stimolare il sistema immunitario, regolamentare la digestione e alleviare costipazione. Un detto popolare indiano dice: "Se non si ha una madre, non importa. Basta che ci sia una Triphala nella nostra vita".

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tea con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Da non somministrare durante gravidanza.

## **Amla**

### **Vitamina C – antiossidante**

L'importanza dell'Amla nell'Ayurveda, che è anche conosciuta come "Indian gooseberry" (uvaspina indiana), è stata descritta dai Rishi, gli antichi saggi indiani, avente proprietà detossificanti, anti-invecchiamento ed effetti positivi sul sistema immunitario. I benefici salutari dell'Amla possono essere attribuiti all'alto contenuto di vitamina C. L'Amla aiuta a combattere i radicali liberi e sprigiona un effetto antiossidante. Viene considerata uno dei più forti rinvigorenti, particolarmente sul nostro sangue, ossa, fegato, cuore e pelle. L'Amla ribilancia l'acido all'interno dello stomaco, fornisce supporto di nutrimento per il funzionamento cerebrale e mentale, supporta il cuore, fortifica i polmoni, dona resistenza e lucentezza ai capelli, tiene bassa la temperatura corporea, aiuta a eliminare le tossine, aumenta la nostra vitalità, migliora la vista e il tono muscolare. L'alto quantitativo di vitamina C in questo frutto, aiuta a meglio digerire e ad assimilare minerali, come il ferro. Inoltre contribuisce a potenziare il metabolismo.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tea con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.

## **Stevia**

### **Dolcificante naturale - stabilizza lo zucchero nel sangue**

Stevia (stevia rebaudiana) o foglia dolce – un ceppo della famiglia dei girasoli – è stata utilizzata medicinalmente e nutrizionalmente per secoli dai nativi Guarani del Paraguay. La caratteristica più ovvia e riconoscibile della Stevia, è la sua dolcezza. In ogni modo, il suo sapore dolce non deriva dalla presenza di molecole di carboidrati, ma bensì grazie a molecole non caloriche dette "glicosidi". Studi medici hanno dimostrato ottimi risultati nell'uso della Stevia in campo dell'obesità e dell'ipertensione (alta pressione). Dato che la Stevia ha un minimo impatto sul glucosio contenuto nel sangue e stabilizza il livello zuccherino nel sangue (mostrando addirittura un aumento della tolleranza al glucosio), viene assunta come dolcificante naturale da persone con diete ad eliminazione di carboidrati e diabetici. Inibisce i batteri che causano la placca sui denti, ed è efficace nel prevenire carie dentali.

Uso: un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi, alternativamente disciolta nel chai o in una tisana.

## **Shatavari**

### **Salute delle donne**

Shatavari (Asparagus racemosus) è una pianta rampicante che cresce nel sottobosco di tutte le giungle indiane. Shatavari, che in Sanscrito significa "colei che possiede cento mariti", è considerata essere la più efficace delle erbe, che ha la proprietà di ribilanciare il ciclo ormonale femminile. La Shatavari purifica il sangue e nutre gli organi riproduttivi femminili. Stimola la naturale fertilità del corpo, fornisce nutrimento all'utero e all'ovulo, supporta gli organi femminili nel proteggere il feto durante gli stadi iniziali della gravidanza ed è efficace come tonico post-parto. La Shatavari sollecita la produzione degli estrogeni, quindi aiutando ad respingere vari disturbi, pur favorendo la produzione di latte in madri allattanti. La Shatavari aiuta molto le donne che soffrono di bassi livelli di estrogeni naturali (legati alla menopausa).

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.



# I supercibi verdi

## Completi & vitali

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

- Ippocrate

I supercibi hanno molto di più valore dei semplici ortaggi verdi, data la loro ricchezza in nutrienti funzionali e fitonutrienti, e per il fatto che sono cibi integrali. Sono un insieme completo di migliaia di componenti. Contengono alte concentrazioni di clorofilla vivente, enzimi bioattivi, proteine di alta qualità, molte vitamine e minerali in abbondanza. I nutrienti vengono completamente assorbiti dal corpo umano entro soli venti minuti. Per questa ragione, vengono a tutti gli effetti considerati come “quick energy” foods (alimenti di rapida assimilazione). Ricoprono un ampio ruolo, sia come nutrienti che medicinali.

### **Effetti benefici generali**

Sebbene le malattie siano molte, tutte le cure cominciano con una fase di detossificazione.

Generica detossificazione del corpo

Potente antiossidante

Stimola il sistema immunitario

Favorisce il buon mantenimento della struttura delle cellule

Incrementa livelli di energia e resistenza

Assiste il corpo nei momenti in cui si cerca di ottenere la perdita di peso

Stabilizza i livelli di zucchero nel sangue e abbassa la pressione

Supporta la guarigione di ferite

Nutre e idrata la pelle

Può aiutare nella protezione dai cancerogeni

Migliora il metabolismo e la digestione

Previene l'invecchiamento precoce

### **Clorofilla – concentrato di luce solare**

Ogni volta che si parla delle proprietà curative dei supercibi verdi, ci si riferisce primariamente alla clorofilla. I supercibi verdi sono una delle migliori risorse disponibili per l'assunzione di clorofilla. La molecola della clorofilla è praticamente uguale a quella dell'emoglobina, presente nel nostro sangue. Rivitalizza attivamente il nostro sangue. Siamo tanto giovani quanto il nostro sangue lo è, più ringiovaniamo il nostro sangue, più rallentiamo il processo di invecchiamento.

La clorofilla viene anche detta “concentrato di luce solare”, ed è il risultato dell'esposizione al sole. La sostanza contiene molta più energia (luce) di qualsiasi altro elemento.

### **Proteine vegetali di alta qualità**

Ognuna delle nostre cellule contiene proteine, che ricoprono il ruolo di “materiali da costruzione” del nostro corpo. I supercibi verdi sono leggeri in grassi, hanno poche calorie e sono privi di colesterolo. In più sono una risorsa di proteine vegetali di facile digestione, e contengono tutti gli aminoacidi essenziali che non vengono prodotti dal nostro organismo, ma che servono a sintetizzare gli aminoacidi “non essenziali”.

### **Vitamine**

I supercibi verdi sono ricchi di vitamine. Integrati alla nostra dieta di tutti i giorni, i supercibi verdi sono un'ottima occasione per migliorare la nostra nutrizione.

### **Enzimi**

Gli enzimi sono considerati le “scintille vitali”. Anche con un giusto apporto di minerali, vitamine, aminoacidi, acqua e altri nutrienti, ma senza enzimi, la vita non può continuare. Per questa ragione, sono ritenuti avere “energia vitale”. I supercibi verdi sono una risorsa naturale di molti benefici enzimi bioattivi. Aiutando a incrementare il livello di enzimi nelle nostre cellule, favorendo il metabolismo dei nutrienti e il ringiovanimento corporeo. Questi enzimi aiutano a dissolvere i tumori. I supercibi verdi, sono ricchi di SOD (superossido dismutasi), un potente antiossidante e agente anti-invecchiante.



## Minerali

I supercibi verdi contengono molti minerali, che hanno un'alta concentrazione alcalina, come: potassio, calcio, magnesio e sodio. Presentano anche elementi in traccia (o metalli pesanti) come ad esempio ferro, zinco e selenio.

## Cibi sicuri al 100%

I supercibi verdi sono naturali al 100% e completamente sicuri, senza effetti collaterali conosciuti. Possono talvolta causare una crisi da reazione "detossificante" oppure una "crisi di guarigione", che risulta essere normale data la probabile alta quantità di tossine che vengono espulse dall'organismo.

## Uso e dosi

Dai 2 ai 6 grammi al giorno. Non c'è nessuna particolare norma d'utilizzo. Si può cominciare con un misurino (2g), in un bicchiere di acqua fredda o tiepida, 1 o 3 volte al giorno. Oppure da mischiare al succo di limone, o frullato di frutta/vegetale, o come condimento all'insalata o qualunque altro cibo, secondo le preferenze di ognuno. Per una migliore assimilazione, evitare di ingerire qualsiasi alimento per mezz'ora, prima e dopo l'uso. Per conseguire un uso detossificante, alcune persone necessiteranno più alte dosi giornaliere.

## Superverde di AV

Il Superverde di AV è la miscela dei supercibi verdi più nutrienti presenti in natura, quindi composta da: spirulina, erba di grano, erba di orzo, alfa-alfa (Medicago sativa) e stevia, utilizzata come dolcificante naturale. Questi Verdi sono ritenuti essere una risorsa di ottimo nutrimento, e contengono un completo profilo di migliaia di componenti. Il Superverde di AV offre un'ampia gamma di bio-clorofilla altamente concentrata, enzimi, proteine di alta qualità, fitonutrienti, vitamine e minerali, tutti bilanciati secondo natura e più efficientemente assimilabili comparati a quelli presenti in formule sintetiche.

*Somministrarsi una o due vitamine da soli risulta essere una follia, dato che non conosciamo con esattezza il loro comportamento con cinquanta, o più, fattori alimentari*  
- Charles F. Schnable

## Spirulina

La Spirulina (Arthrospira plantensis) è una piccola alga blu, che possiede la forma di una spirale perfetta. Biologicamente parlando, è uno degli abitanti più vecchi del nostro pianeta. Apparsa intorno ai 3.6 miliardi di anni fa, è servita a collegare evolutivamente i batteri e le piante verdi. Questa pianta marina si è trasformata per miliardi di anni ed è stata alimento per molte culture del passato. La Spirulina cresce naturalmente in laghi alcalini che presentano un'alta concentrazione di minerali, che si formano in ogni continente, spesso vicino a vulcani. Molti dei nutrienti essenziali per il nostro corpo, si trovano in quest'alga. È principalmente composta da un 60% di proteine totalmente vegetali, vitamine e fitonutrienti essenziali, come ad esempio il raro GLA (acido grasso), ficocianina, solfolipidi, glicolipidi e polisaccaridi.

## Moringa

La Moringa (Moringa oleifera) è un albero avente legno tenero, che è considerato essere uno dei frumenti più nutrienti al mondo. Il suo beneficio più grande è celato nelle sue piccole foglie verdi. La polvere di foglie di Moringa contiene più di 90 nutrienti, inclusi 40 effettivi antiossidanti e tutti e otto gli amminoacidi essenziali necessari a una sana sintesi delle proteine. Risulta essere ricca di flavonoidi ed è un'ottima fonte di proteine, betacarotene e vari fenoli.

## Alfa-alfa

L'Alfa-alfa (Medicago sativa) è anche nota come Lucerne. È una ricca fonte di molti minerali e vitamine necessari a una buona salute; cresce fino a 9 metri sottoterra e possiede molti componenti minerali che sono presenti solo nel sottosuolo, che altrimenti non si troverebbero in superficie. Questi componenti hanno un ruolo fondamentale nel rafforzare il corpo, favorendo particolarmente la crescita delle ossa, e dandogli supporto in casi di artrite. L'Alfa-alfa è anche impiegata per abbassare il colesterolo e il livello di zucchero nel sangue, e in aggiunta apparentemente aiuta a ribilanciare gli ormoni. Viene somministrata per curare reni, vescica e prostata. Non è raccomandata durante la gravidanza.

## Erba di grano & luppolo

L'erba di grano (Triticum aestivum) e l'erba di orzo (Hordeum vulgare) provengono dalle foglie delle piante non ancora mature. Il frumento e l'orzo vengono fatti germinare per alcuni giorni, e poi seminati. Le giovani piante di cereali sono pronte per la mietitura intorno ai 8-14 giorni, quando raggiungono la fase detta "jointing" e misurano circa 15cm. A questo punto, sono al picco nutrizionale e contengono il maggior numero di ingredienti medicinali attivi. Presentano inoltre alte concentrazioni di clorofilla vivente, enzimi bioattivi, proteine di alta qualità e molte vitamine e minerali.

I dettagli qui elencati sono a puro scopo informativo e non intendono sostituirsi al responso dato dal vostro medico di fiducia o altro professionista medico.