



# Спирулина

**это самая полезная пищевая  
добавка в мире**

## **Что такое спирулина?**

Спирулина это крошечная сине-зеленая водоросль имеющая форму совершенной спирали. В биологическом смысле, это одно из самых древнейших обитателей нашей планеты. Появившись 3,6 миллиарда лет назад она обеспечила эволюционный мост между бактериями и зелеными растениями. Это водное растение обновило себя за миллиарды лет. Им питались представители различных культур в разные исторические времена - в Африке, на Ближнем Востоке и в Америке. Спирулина растет естественно в богатых микроэлементами щелочных озерах, которые можно найти на всех континентах, часто рядом с вулканами. Наибольшую концентрацию спирулины сегодня можно найти в озере Текскоко в Мексике, вокруг озера Чад в Центральной Африке и вдоль Большой Рифтовой Долины в Восточной Африке.

**“Путь ваша пища будет вашим лекарством,  
И пусть ваше лекарство будет вашей пищей”**

(Гиппократ, 460 - около 370 до нашей эры)

Спирулину называют супер пищевым продуктом потому что ее пищевая ценность выше любого другого питательного продукта.

Многие из жизненно важных питательных веществ необходимых нашему телу сконцентрированы в спирулине. Она состоит из растительных протеинов - не менее 60%, необходимых витаминов, а также фитонутриентов, таких как - редкие незаменимые жирные кислоты (ГЛК), сульфолипиды, гликолипиды и полисахариды.

60% легкоусвояемых полноценных растительных протеинов без холестерина и жиров мяса. Спирулина - это низкокалорийный, низкожировой и без холестерина источник легкоперевариваемых растительных белков содержащий все незаменимые аминокислоты, которые не могут быть синтезированы организмом, но необходимы для синтеза заменимых аминокислот. Спирулина не содержит целлюлозы в своей клеточной стенке и поэтому легко переваривается и легко усваивается организмом.

**Натуральный бета каротин (провитамин А)**

Спирулина это самый богатый источник натурального бета каротина, в десять раз превышающий морковь. Натуральный бета каротин лучше синтетического витамина А потому что человеческий организм превращает бета каротин в витамин А только по потребности; поэтому витамин А не будет накапливаться в организме и станет токсичным веществом. Бета каротин является очень важным антиоксидантом. Ряд исследований показал, что пища богатая бета каротином и витамином А снижает риск раковых заболеваний.

**Гамма-линолевая кислота (ГЛК)**

Эта редкая незаменимая жирная кислота содержащаяся в материнском молоке способствует развитию здорового ребенка. ГЛК является предшественником простагландинов организма, которые в свою очередь являются важными гормонами контролирующими многие функции. Спирулина это единственный известный продукт, кроме материнского молока, который является концентрированным источником ГЛК.

**Лучший натуральный источник железа.**

Железо необходимо для развития и функционирования здорового организма, тем не менее его дефицит является наиболее частой проблемой среди различных форм минеральной недостаточности. Исследования показали, что железо спирулины усваивается на 60% лучше чем из железосодержащих пищевых добавок.

## Фитонутриенты

Полисахариды спирулины усваиваются легко и с минимальным участием инсулина. Фитонутриенты обеспечивают быструю энергию без негативного эффекта на поджелудочную железу.

Сульфолипиды сине-зеленых водорослей могут предотвращать фиксацию и проникновение вирусов в клетки организма, таким образом предотвращая вирусные инфекции; согласно NCI (Национальный институт раковых заболеваний США) они “удивительно активны” против вируса СПИДа.

Фикоцианин является важным пигментом спирулины; он имеет магний и железо в своей молекулярной структуре, и поэтому мог быть источником происхождения жизни, общим для растений и животных. Исследования показали ее эффект на стволовые клетки костного мозга.

Стволовые клетки необходимы как для белых кровяных клеток составляющих клеточную иммунную систему, так и для красных кровяных клеток переносящих кислород клеткам и тканям организма.

Хлорофилл известен как очищающий и детоксицирующий фитонутриент. Спирулина содержит 1% хлорофилла, что является одним из самых высоких уровней найденных в природе, и самым высоким уровнем хлорофилла-А.

Каротиноиды - это смешанный каротиноидный комплекс функционирующий в различных системах организма и работающий синергично для повышения антиоксидантной защиты.

## Как употреблять спирулину

Спирулина является абсолютно безопасным натуральным продуктом, который обеспечивает быстрой энергией и питательными веществами. Порошок спирулины может быть добавлен во фруктовые и овощные соки и блюда для повышения их пищевой ценности. Это вкусная добавка к супу, салатам, макаронам и йогурту. Зерна спирулины можно использовать в качестве легкой закуски или как приправу для различных блюд, к хлебу и салатам. Не надо готовить спирулину, так как это может снизить ее питательную ценность. Капсулы спирулины удобны для приема в любое время дня; она переваривается примерно за час.

## Дозировка

Данные долгосрочного употребления спирулины и научные исследования показали, что употребление 2-5 грамм спирулины в день приводит к значительным улучшениям в состоянии здоровья. Для лучшего результата употребляйте спирулину каждый день. Часто задаваемый вопрос - можно ли употребить слишком много спирулины. Спирулина является безопасным натуральным продуктом без побочных эффектов. Некоторые люди употребляют 10 грамм до трех раз в день.

## Spirulina nutritional composition

### General Analysis

Protein	58.3%
Lipids (fats)	4.5%
Carbohydrates	23.6%
Minerals (Ash)	7.9%
Moisture	5.7%

### Values (per 100g spirulina)

Energy	368 kcal
Phycocyanin	10.3g
Total carotenoids	168mg
Chlorophylls	1192mg
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	45.6mg

Note: This profile may vary slightly, depending on production factors



# Растительные препараты

для вашего здоровья

## **Ашваганда (Ashwagandha)**

**индийский женьшень.**

**Придает силу, энергию, помогает преодолеть стрессовые состояния**

Говорят, что ашваганда – это индийский женьшень; корни этого растения используются в аюрведе (индийской медицине) практически так же, как в традиционной китайской медицине используются корни женьшеня. Это великолепное растение очень полезно, и прежде всего потому, что оно помогает обрести энергию, силу, выносливость, достичь всестороннего омоложения тела, помогает легче переносить стрессовые состояния. Оно служит укреплению нервной системы и успешно используется для того, чтобы предотвратить преждевременное старение. Ашваганда нормализует работу вашего тела, так как стабилизирует и поддерживает секрецию необходимых гормонов. Оно обладает адаптативным воздействием, то есть повышает активность, работоспособность и адаптацию организма к неблагоприятным условиям и защищает вас от стрессовых эффектов. Ашваганда особенно полезна для излечения и профилактики расстройств, вызванных стрессовыми состояниями, таких как артрит, гипертония, диабет и преждевременное старение.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: болезни печени и желудочно-кишечные расстройства.

## **Брахми (Brahmi)**

**Активизирует**

**умственную деятельность**

Брахми или *Vasora tonnieri* используется в традиционной аюрведе. Общеизвестно, что это растение способно укреплять память, обострять внимание и прояснять ум. Брахми широко используется как антиоксидант, а также для улучшения работы нервных клеток. Оно помогает переносить нервные перегрузки и используется для помощи в учебном процессе, улучшая речевые способности и силу воображения, одновременно ослабляя нервное и умственное напряжение. Оно также применяется при нервных расстройствах. Брахми поможет вам лучше перенести периоды беспокойства, тревоги, усталости, путаницы в мыслях и умственного перенапряжения. Оно хорошо помогает при синдроме дефицита внимания; препараты этого растения действуют успокоительно и умиротворяющее, одновременно стимулируя нервную деятельность и повышая способность к концентрации.

Брахми также используется для очищения крови и считается полезным при воспалениях, а также для нормализации кровяного давления. Брахми считается самым действенным растением, способным омолодить клетки нервной системы.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

## **Ним (Neem)**

**Очищает организм,**

**укрепляет иммунную систему**

Дерево ним (*Azadirachta indica* или маргоза) известно как «лекарство от всех болезней» и широко используется в индийской научной и культурной традиции. Уже в самых ранних санскритских текстах

можно прочесть о полезности плодов, семян, масла, листьев, коры и корней дерева ним. С древнейших времен его препараты использовались в аюрведе и в системе медицины юнани. Ним активизирует иммунную систему на всех ее уровнях, одновременно подавляя возбудителя инфекции. Он обладает противобактериальными и противогрибковыми свойствами, также являясь очистителем крови. Особенно полезен ним при кожных заболеваниях, придавая коже здоровье и чистоту.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять при беременности или в том случае, если вы хотите забеременеть.

### **Трифала (Triphala)**

**Полностью очищает тело,  
нормализует пищеварение**

Трифала – дословно «три фрукта» – это аюрведическая смесь, состоящая из равных частей плодов трех растений: амлы (*Phyllanthus emblica*), бибхитакки (*Terminalia bellirica*) и харитакки (*Terminalia chebula*). Трифала используется в аюрведе для полной очистки организма. Она способствует очищению и детоксификации прямой кишки. Она также очищает кровь и способствует выведению токсинов из печени. Она также обладает свойством уменьшать содержание холестерина в крови и понижать избыточное кровяное давление. Трифала также используется для стимуляции иммунной системы, улучшения пищеварения и помогает при запорах. В Индии говорят: «ты не сирота, пока в твоей жизни есть трифала».

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять при беременности.

### **Амла (Amla)**

**Источник витамина С, антиоксидант**

Согласно аюрведической традиции, еще риши (древнеиндийские мудрецы и провидцы) говорили о важности амлы, которая помогает организму очиститься от токсинов, предотвращает преждевременное старение и усиливает иммунитет. Амла содержит очень высокий процент витамина С, чем можно отчасти объяснить ее лечебные свойства. Она также является антиоксидантом и понижает концентрацию свободных радикалов в организме. Амла считается одним из самых мощных омолаживающих средств, особое воздействие она оказывает на кровь, кости, печень, сердце и кожу. Амла балансирует желудочную кислотность, способствует нормализации работы мозга, помогает сердцу, укрепляет легкие, способствует здоровью волос, охлаждает кровь, выводит из организма токсины, улучшает общее самочувствие, укрепляет глаза и улучшает мышечный тонус. Из-за высокого содержания витамина С, амла способствует лучшему перевариванию пищи, помогает усвоить минеральные вещества, например железо, и активизирует метаболические процессы.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

### **Стевия (Stevia)Натуральный**

**заменитель сахара,  
стабилизирует содержание сахара в крови**

Стевия (*Stevia rebaudiana*) – веками употреблялась в пищу, а также использовалась как лекарство южноамериканскими индейцами гуарани. Самое очевидное и замечательное свойство стевии – ее сладкий вкус. Однако причиной этой сладости являются не углеводы, а особые низкокалорийные вещества, так называемые гликозиды. Медицинские исследования подтвердили обоснованность применения стевии для коррекции избыточного веса и лечения гипертонии (высокого кровяного давления). Так как стевия оказывает очень незначительное влияние на содержание сахара в крови и даже усиливает толерантность к глюкозе, она является отличным сахарозаменителем для людей, желающих ограничить потребление углеводов, в особенности для диабетиков. Стевия также подавляет развитие бактерий, формирующих зубной налет, таким образом предотвращая развитие кариеса.

Использование: чайная ложка на чашку горячей воды, молока, травяного или обычного чая.

## **Люцерна (Alfalfa)**

### **Уменьшает содержание холестерина и сахара в крови**

Люцерна (*Medicago sativa*) широко используется в аюрведе для излечения различных заболеваний. Арабы называли ее альфа-фа-ах, что означает «лучший из кормов». Это один из богатейших источников различных минеральных веществ и витаминов, необходимых для здоровья; корневая система этого растения достигает 10 метровой глубины и оно способно накапливать минералы, недоступные на поверхности почвы. Люцерна содержит витамин А, витамины В1, В6, витамин С, витамин Е и витамин К, а также каротин, цинк, железо, кальций и калий, отличаясь при этом высоким содержанием протеина. Эти минералы и витамины укрепляют ваше тело, в особенности способствуя росту костей и излечению артритов. Люцерна используется для снижения уровня холестерина и сахара в крови, одновременно нормализуя гормональный баланс. Она полезна при заболеваниях почек, мочевого пузыря, а также простаты. Люцерна понижает кислотность и выводит из тела, в особенности из печени, токсины.

Принимать ежедневно с горячей водой или молоком от 2 до 6 капсул или одну чайную ложку. Можно принять всю дневную дозу одновременно, также можно разделить ее на две или три части и принимать в течение дня.

Противопоказания: не употреблять во время беременности.



# Зеленые биодобавки

(Green Superfoods)

**МНОГОКОМПОНЕНТНЫЕ И  
ОЗДРАВЛИВАЮЩИЕ**

**Ч«Лекарство должно быть вашей едой  
а еда – лекарством.»**

- Гиппократ

Зеленые биодобавки полезнее зеленых овощей, так как они экологически чисты, не прошли химическую и тепловую обработку и богаты активными питательными веществами и фитонутриентами. Это богатейший комплекс, состоящий из тысяч компонентов. В них высока концентрация живого хлорофилла, активных энзимов, высококачественных протеинов, а также множества витаминов и минеральных веществ. Эти питательные вещества полностью усваиваются организмом за 20 минут, в кратчайший срок обеспечивая ваше тело необходимой энергией. Они обладают широким спектром как питательных, так и лечебных свойств.

## **Общие оздоравливающие свойства**

Болезней существует множество, и все же любое лечение начинается с детоксикации. производят общую детоксикацию тела  
являются мощными антиоксидантами  
укрепляют иммунную систему  
оздоравливают клетки  
повышают тонус и выносливость  
помогают сбросить излишний вес  
стабилизируют уровень сахара в крови и понижают кровяное давление  
способствуют заживанию ран  
питают и увлажняют кожу  
могут защитить тело от воздействия канцерогенов  
помогают пищеварению и улучшают метаболизм  
предотвращают преждевременное старение

## **Хлорофилл – концентрированная солнечная энергия**

Всегда, когда речь заходит о лечебной силе зелени, упоминают хлорофилл. Зеленые биодобавки – одни из самых лучших поставщиков живого хлорофилла. Молекулы хлорофилла по своей структуре напоминают гемоглобин крови человека. Они активно восстанавливают здоровый состав вашей крови. Чем здоровее наша кровь, тем здоровее мы сами; омолаживая кровь мы замедляем процессы старения. Хлорофилл также называют «концентрированной солнечной энергией» - ведь солнечный свет в первую очередь приводит к синтезу хлорофилла, поэтому хлорофилл содержит больше солнечной энергии, чем какое-либо другое вещество.

## **Растительные протеины высшего качества**

Каждая наша клетка содержит протеины, базовые кирпичики, из которых построено наше тело. Зеленые биодобавки – это источник легко усваиваемых растительных протеинов, содержащих все незаменимые аминокислоты (которые не могут быть синтезированы нашим телом). При этом они низкокалорийны, имеют низкое содержание жиров и не содержат холестерина.

## **Витамины**

Зеленые биодобавки являются богатым источником витаминов. Включить зеленые биодобавки в вашу диету – это простой и эффективный способ улучшить ваше питание.

## **Энзимы**

Энзимы называют «искрами жизни». Даже если минералы, витамины, вода, аминокислоты и другие питательные вещества присутствуют в избытке, жизнь невозможна без энзимов. Поэтому их называют носителями жизненной энергии. Зеленые биодобавки являются естественным природным источником множества полезных биологически активных энзимов. Они помогают увеличить их концентрацию в клетках нашего тела, активизируя метаболизм и способствуя омоложению. Энзимы способствуют

рассасыванию опухолей. Зеленые биодобавки являются богатым источником супероксиддисмутазы (SOD), энзима, являющегося мощным антиоксидантом, препятствующим процессу старения.

### **Минеральные вещества**

Зеленые биодобавки содержат множество минеральных веществ; особенно высока концентрация щелочных и щелочноземельных элементов: калия, кальция, магния и натрия. Они также содержат микроэлементы, например железо, цинк и селен.

### **Совершенно безвредны при употреблении в пищу**

Зеленые биодобавки являются на 100% экологически чистыми и совершенно безопасны при приеме в пищу – они не имеют каких-либо известных побочных эффектов. В начале употребления они могут вызвать «детоксикационную реакцию» или «лечебный кризис» - естественный сигнал того, что ваше тело начало выводить из себя токсины.

### **Употребление и дозировка**

от 2 до 6 граммов ежедневно. Никаких жестких законов, фиксирующих дневную дозу, не существует. Начните с одной мерной ложечки (2 гр.) на стакан холодной или теплой воды, от 1 до 3 раз в день. Можно также смешать порошок с лимонным или вашим любимым фруктовым/овощным соком, фруктово-молочным коктейлем или с заправкой для салата, что кому нравится. Для наилучшего усвоения всех питательных веществ, не следует принимать пищу как минимум за полчаса до приема и в течение полчаса после приема биодобавки. Если ваша цель – вывести из организма шлаки, дневная доза может быть увеличена.

**AV SuperGreens** – это смесь самых богатых питательными веществами природных зеленых биодобавок. Она состоит из спирулины, ростков пшеницы, ростков ячменя и люцерны с добавлением стевии в качестве природного подсластителя. Эти зеленые продукты являются лучшими источниками высококачественных питательных веществ – они содержат их полный набор, состоящий из тысяч компонентов. AV SuperGreens содержат широкий спектр биологически активного хлорофилла, энзимов, высококачественных протеинов, фитонутриентов, витаминов и минералов, сбалансированных самой природой и потому легче усваиваемых, чем любой искусственно созданный набор.

**«Глупо пичкать себя одним или двумя витаминами, ведь мы не знаем, как они связаны с полусотней других питательных веществ».**

- Чарльз Ф. Шнабель

**Спирулина** (*Arthrospira plantensis*) – это микроскопическая синезеленая водоросль имеющая форму совершенной спирали. С биологической точки зрения это один из самых древних обитателей нашей планеты. Появившись около 3,6 миллиардов лет тому назад, она стала эволюционным мостом между бактериями и зелеными растениями. Это водное растение, эволюционировало миллиарды лет, постоянно обновляясь; оно использовалось в пищу множеством культур на протяжении истории человечества: в Африке, на Ближнем Востоке, в древней Америке. В естественных условиях спирулина растет в богатых минералами щелочных озерах, которые встречаются на каждом континенте, часто вблизи вулканов. В спирулине сконцентрировано множество незаменимых питательных веществ, необходимых нашему телу. В ее составе как минимум 60 % растительного белка, необходимых витаминов и фитонутриентов, например, редкая незаменимая жирная кислота CLA, фитоцианин, сульфолипиды и полисахариды.

**Моринга** (*Moringa oleifera*) – дерево с мягкой древесиной, которое считается одним из самых богатых питательными веществами растений. Большинство полезных веществ сконцентрировано в его листьях. Сухой порошок листа моринги содержит более 90 питательных веществ, в том числе 40 мощных антиоксидантов и все незаменимые аминокислоты, необходимые для синтеза протеинов в нашем теле. Он богат флавоноидами и является хорошим источником протеина, витаминов, бета-каротина и различных феноловых соединений.

### **Люцерна** (*Alfalfa*)

Ботаническое название люцерны - *Medicago sativa*. Это один из богатейших источников различных минеральных веществ и витаминов, необходимых для крепкого здоровья. Корневая система этого растения достигает десятиметровой глубины, поэтому оно способно накапливать минералы, недоступные на поверхности почвы. Эти минералы и витамины играют важную роль в укреплении вашего тела, в особенности способствуя росту костей и излечению артритов. Люцерну используют для снижения уровня холестерина и сахара в крови, одновременно нормализуя гормональный баланс. Она полезна при заболеваниях почек, мочевого пузыря, а также простаты. Противопоказания: не рекомендуется к употреблению во время беременности.

**Ростки пшеницы** (*Triticum aestivum*) и ячменя (*Hordeum vulgare*) – это зеленые побеги молодых растений. Семена проращивают в течении нескольких дней, после чего их высаживают в почву. Молодые побеги срезают через 8-14 дней, когда они достигают высоты 15-20 сантиметров. В это время ростки имеют максимальную пищевую ценность и содержат наибольшую концентрацию активных лечебных веществ. В них высоко содержание живого хлорофилла, активных энзимов, высококачественных протеинов, многих витаминов и минеральных веществ.