

SPIRULINA proszek 100g



Cena: 17,32 PLN

Opis słownikowy

Opakowanie	100G
Postać	PROSZEK
Producent	NANGA
Rejestracja	

Opis produktu

Spirulina - niezwykła alga pełna białka, witamin i minerałów dla każdego

Spirulina jest rodzajem algi morskiej o zielonej barwie należąca do cyjanobakterii albo inaczej do sinic. Jej łacińska nazwa brzmi *Arthrospira platensis*, a nazwa zwyczajowa pochodzi od słowa "spiral" i wskazuje na kształt, jaki przybierają te jednokomórkowe organizmy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła spirulinę jako "interesujący z wielu względów produkt spożywczy, bogaty w żelazo i białko, który może być bezpiecznie podawany dzieciom". Spirulina zyskała status superfood, czyli produktu pochodzenia naturalnego, bogatego w składniki odżywcze, których ilość i właściwości mogą działać korzystnie na organizm człowieka.

Spirulina jest bogata w makro- i mikroskładniki odżywcze. **57% spiruliny stanowi białko**, zawierające pełną paletę niezbędnych aminokwasów. Oprócz białka w spirulinie znajdziemy kwas GLA (gamma-linolenowy), który **zapobiega chorobom układu krążenia i utrzymuje cholesterol na właściwym poziomie**. Zawiera chlorofil, fikocyjaninę i porfiryne, które są **antyoksydantami** i wspierają pracę układu pokarmowego i krwionośnego. Ponadto obecne są w niej kwasy nukleinowe, wiele witamin, karotenoidów czy składników mineralnych (żelazo, wapń, fosfor).

Spirulina wspiera kontrolę masy ciała, aktywność jelit, wspomaga funkcje układu odpornościowego, wspomaga w przypadku zmęczenia, dodaje energii i witalności oraz pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy.

Spirulina to idealny suplement dla osób aktywnych fizycznie i umysłowo. Wzbogaci w białko i żelazo dietę sportowca, weganina i vegetarianina. Warto również stosować u osób starszych, a także pacjentom po operacjach lub przewlekle chorym. Może być podawana dzieciom. Zalety jej spożywania mogą odczuć również osoby o niskiej odporności i alergicy.

Skład:

Sproszkowana spirulina - 100%



Sposób użycia:

1 łyżeczka raz dziennie.

Dawkę można zwiększyć, jeśli alga jest dobrze tolerowana przez organizm. Proszek należy rozpuścić w letniej wodzie lub dodać do posiłku. Spirulina posiada słonawy, lekko grzybowy smak, więc będzie pasować do potraw słonych, zup i koktajli warzywnych. Za każdym razem należy pamiętać o popijaniu spiruliny dużą ilością wody! Nie zaleca się stosowania przed snem.

Przeciwwskazania i działania niepożądane:

Spirulina posiada status GRAS, oznacza to że jest bezpieczna.

Działania niepożądane, które mogą wystąpić na początku suplementacji to swędzenie skóry, podniesienie temperatury ciała, zawroty głowy, zaparcia i zwiększone pragnienie. Efekty te pojawiają się bardzo rzadko i ustępują po pewnym czasie. Bardzo wysokie dawki spiruliny mogą powodować bóle brzucha i nudności.