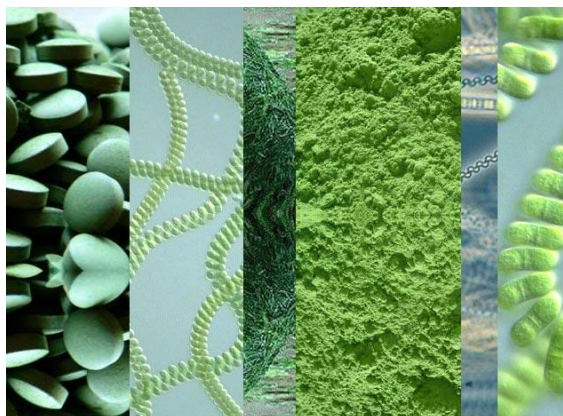


## ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ:Ο ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΧΡΥΣΟΣ

Τα τελευταία χρόνια ακούμε και διαβάζουμε πολλά για την ευεργετική δράση της.Ωστόσο πολλοί δεν γνωρίζουν τι είναι η σπιρουλίνα και το πόσο καλό κάνει στον ανθρώπινο οργανισμό.Για αυτό και εγώ θα αναφερθώ σήμερα στην σπιρουλίνα.



Το όνομα **SPIROULINA** το πήρε από την σπειροειδή μορφή της. Πρόκειται για ένα μικροσκοπικό φύκι του γλυκού νερού, με χαρακτηριστικό κυανοπράσινο χρώμα, που οφείλεται σε φυσικές χρωστικές (χλωροφύλλη). Είναι μια από τις πολυτιμότερες φυσικές ουσίες της εποχής μας και μπορεί να καλύψει πλήρως τις διατροφικές ανάγκες μας. Περιέχει πάνω από 60 ενεργά συστατικά, 11 βιταμίνες και 12 βασικά μέταλλα ενώ αποτελεί την πλουσιότερη πηγή φυσικής πρωτεΐνης αφού περιέχει 55-70% πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

**Τα ευεργετήματα της σπιρουλίνας στον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολλά και βοηθάει στα εξής :**

### **ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιέχει η σπιρουλίνα, όπως η βιταμίνη E, το σελήνιο και η τυροσίνη δρουν κατά των ελεύθερων ριζών και εμποδίζουν την πρόωγη γήρανση των κύτταρων.

### **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

Αποτελεί ιδανική τροφή για την αποτοξίνωση και την απώλεια βάρους.

### **ΕΥΕΞΙΑ**

Προλαμβάνει και εξουδετερώνει τους οξειδωτικούς παράγοντες, και μειώνει το στρες και να μας γεμίζει ενεργεία.

### **ΠΕΨΗ**

Η σπιρουλίνα, βοηθάει την πέψη. Βοηθάει στην καλή λειτουργία του έντερου και βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση των υπολοίπων θρεπτικών ουσιών.

### **ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ**

Το γ-λινολεϊκό οξύ (CLA), συμβάλλει στην ελάττωση της υψηλής χοληστερόλης και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

**ΣΙΔΗΡΟΣ** Διαθέτει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο από όλες τις φυτικές τροφές.

Η κατανάλωση σπιρουλίνας είναι ασφαλής, διάφορες τοξικολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η σπιρουλίνα είναι ένα πολύ ασφαλές διατροφικό προϊόν, τόσο που δύναται να χρησιμοποιηθεί ακόμα και από παιδιά, εγκύους ή άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, εφόσον βέβαια συμβουλευτούν πρώτα το γιατρό τους. Ωστόσο, σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης δοσολογίας, ενώ άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές του θυρεοειδούς θα πρέπει να βεβαιώνονται ότι το προϊόν που επιλέγουν δεν περιέχει καθόλου ιώδιο.

Μπορούν να τη λαμβάνουν: Αποκλειστικά χορτοφάγοι. Άτομα που δεν διατρέφονται καλά, παρουσιάζουν διατροφικές ελλείψεις, ακολουθούν εξειδικευμένα διαιτολόγια ή έχουν αυξημένες θρεπτικές ανάγκες. Άτομα με πολύ δραστήριο τρόπο ζωής ή έντονες σωματικές δραστηριότητες, όπως π.χ. οι αθλητές. Σε περιόδους αυξημένης κόυρασης, μειωμένης ενέργειας, υπερβολικού άγχους ή κατά την ανάρρωση έπειτα από ασθένεια. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Ανάρρωση από κάποια ασθένεια. Ως φυσικό προϊόν ομορφιάς



Η σπιρουλίνα υποστηρίζει ιδανικά την φιλοσοφία **«από μέσα προς τα έξω»**.