



СПИРУЛИНА ПОРОШОК РОСА-ФАРМ 200 ГРАММ

SKU: 2827

Цена: 295 грн

Спирулина – это модный суперфуд, который включает много питательных веществ. Спирулина порошок содержит незаменимые аминокислоты, повышает уровень гемоглобина в крови и полезна для кровеносной системы в целом.

Категория: Фитопрепараты, Очищение организма

СПИРУЛИНА ПОРОШОК РОСА-ФАРМ 200 ГРАММ

Спирулина – это модный суперфуд, который включает много питательных веществ. Спирулина порошок содержит незаменимые аминокислоты, повышает уровень гемоглобина в крови и полезна для кровеносной системы в целом.

Спирулину можно добавлять в зеленые смузи, а также взбивать в блендере вместе с водой, лимоном и медом. После употребления целебной микроводоросли улучшается внешний вид, состояние кожи, ногтей и волос.

Что такое спирулина?

Спирулина — микроводоросль, которая появилась на Земле около 3,5 млрд лет назад. Она имеет сине-зеленый цвет и спиралевидную форму, благодаря которой и получила свое название. Многие ошибочно считают спирулину морской водорослью, но она пресноводная. Правда, растет далеко не везде: для нее нужна щелочная среда и особый микроклимат.

Сегодня во всем мире существует всего три озера, в которых спирулина произрастает в природных условиях без какой-либо помощи человека, т. е. ее не подкармливают и не удобряют. Находятся они в Китае. Но после того как о пользе спирулины заговорили, во многих странах начали выращивать ее на фермах, искусственно создавая необходимую среду. Подобная фабрика есть и в Харькове.

Спирулина: состав и польза для здоровья

Спирулина считается не просто водорослью, а наполовину бактерией. Это значит, что в этом продукте много легкоусвояемого белка, незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются в организме, и животных витаминов (B2, B6, B12 и др.). Потому ее советуют употреблять вегетарианцам. Также спирулину рекомендуют включать в рацион беременным и детям с пониженным гемоглобином, ведь она — один из наилучших источников железа! По этой причине суперфуд помогает при лечении анемии.

Спирулина — спасение для сладкоежек: насыщая организм железом и другими микроэлементами, она помогает побороть тягу к сладкому и мучному. Фантастический эффект водоросль дает при выпадении волос: всего через месяц приема локоны становятся более густыми, а их рост ускоряется. При регулярном употреблении она также улучшает память и зрение, нормализует давление и уровень холестерина в крови. А еще суперфуд повышает иммунитет и помогает пережить осенне-весенний гиповитаминоз не хуже витаминных комплексов.



Спирулина - правила употребления

Спирулина не является лекарственным препаратом, поэтому вы можете "назначить" ее себе самостоятельно. Безопасная суточная доза порошка — 4 г (1 ч. л.) в профилактических целях, 8 г (2 ч. л.) в лечебных целях. Превышать дозировку нельзя: могут возникнуть боли в желудке и кишечнике, тошнота, тахикардия и повышенная возбудимость. Чтобы увидеть результат, суперфуд необходимо принимать хотя бы месяц. Затем необходимо сделать перерыв на 2—3 недели и можно снова включать спирулину в меню. Такими циклами водоросль можно принимать на постоянной основе. Но если вдруг в один день почувствовали отвращение, которого раньше не было, сделайте паузу: организм подсказывает, что уже насытился

Чтобы она приносила пользу, важно придерживаться нескольких правил. Во-первых, не надо поддавать ее термической обработке: это убивает все лечебные свойства. Во-вторых, не сочетайте водоросль с молочными продуктами: они блокируют усвоение полезных веществ. Потому, если вы принимаете этот суперфуд с утра, молочку оставьте на вторую половину дня. Лучше всего употреблять спирулину со свежими овощами или фруктами, соком или смузи-коктейлем.

Спирулина: варианта приема

Эффективнее всего употреблять спирулину натощак. Тогда кровь "голодная", и все полезные вещества хорошо усвоятся. Смешайте порошок с теплой водой (40°), дайте настояться 7—10 минут. За это время произойдет ферментация и водоросль "оживет". Выпиваете "напиток" — и через полчаса можете завтракать. Принимать суперфуд с утра хорошо еще и потому, что спирулина имеет прекрасное свойство тонизировать организм, слегка бодрить и заряжать энергией на весь день. С ней утро точно будет бодрым.

Коктейль из спирулины

Если не переносите запах и вкус спирулины, приготовьте смузи-коктейль.

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 1 порцию:

Листья шпината — 50 г

Банан — 1 шт.

Яблоко — 1 шт.

Семена льна — 2 ст. л.

Мед — 1 ч. л.

Вода — 200 мл

Спирулина — 1 ч. л.

Способ приготовления:

Помойте листья шпината и очистите фрукты. Сложите все в блендер, залейте водой, взбейте до образования однородной массы. Такой смузи-коктейль может заменить завтрак или стать полезным дополнением к нему.

Мороженое со спирулиной

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

Банан — 2 шт.

Авокадо — 1 шт.



Манго — половина
Какао — 1 ст. л.
Спирулина — 1 ч. л.
Способ приготовления:

Банан положите на полчаса в морозилку. Затем очистите его от кожуры и нарежьте небольшими кружочками. Почистите манго и авокадо, нарежьте кусочками. Все фрукты сложите в блендер, добавьте какао, спирулину. Взбейте. Переложите массу в формочку и положите в морозилку на 20 минут. Благодаря какао вкус спирулины не будет чувствоваться.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О СПИРУЛИНЕ

1. Что такое Спирулина?

Спирулина — популярная пищевая добавка, уникальный продукт, получаемый из сине-зелёных водорослей. Благодаря высокому содержанию питательных веществ, витаминов и минералов, приём этого препарата способствует значительному улучшению физического состояния и повышению интеллектуальной активности.

2. Полезные свойства Спирулины

Спирулина — одна из самых популярнейших и полезнейших пищевых добавок. Проведённые исследования подтвердили:

- высокое содержание белков и аминокислот при низкой калорийности продукта;

- наличие в составе препарата витаминов группы В, меди, железа;
- свойства антиоксиданта и противовоспалительный эффект.

3. Для чего принимают Спирулину?

Специалисты рекомендуют использовать Спирулину для:

- эффективного снижения «вредного» холестерина и его окисления;

- снижения артериального давления при гипертонии;
- снятия симптомов аллергического ринита;
- лечения некоторых видов анемии;
- повышения силы и выносливости;
- нормализации показателей сахара в крови.

4. Популярные производители Спирулины

Данный вид пищевых добавок производит множество компаний — она огромными партиями выпускается в странах с тёплым климатом — США, Индии, Китае, Таиланде, Бангладеш. Однако особенно высоким спросом пользуется продукт, произведённый индийскими фармакологическими компаниями «Aurospirul», «Baidyanath».

5. Как правильно принимать Спирулину?

Для профилактических целей, улучшения самочувствия и повышения иммунитета:

- взрослые принимают 1 г препарата за четверть часа до еды (можно разделить на два приёма, утром и вечером);

- подросткам старше 14 лет достаточно 0,5 г Спирулины в день (до еды);
- детям (7-14 лет) достаточно 0,25 г Спирулины.

6. Когда лучше применять Спирулину?

Спирулина эффективна не только в любое время года, но и в любом возрасте — главное, соблюдать

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



рекомендованную дозировку пищевой добавки. Не менее важно использовать эту добавку курсом, продолжительность которого составляет три недели. После семидневного перерыва курс приёма Спирулины можно возобновить.