



СПІРУЛІНА ПОРОШОК РОСА-ФАРМ 200 ГРАММ

SKU: 2827

Цена: 295 грн

Спируліна – це модний суперфуд, який включає багато питательних речовин. Спируліна порошок містить незаменимі амінокислоти, підвищує рівень гемоглобіну в крові і корисна для кровоносної системи в цілому.

Категорія: Фитопрепарати, Очищення організма

СПІРУЛІНА ПОРОШОК РОСА-ФАРМ 200 ГРАММ

Спируліна – це модний суперфуд, який включає багато питательних речовин. Спируліна порошок містить незаменимі амінокислоти, підвищує рівень гемоглобіну в крові і корисна для кровоносної системи в цілому.

Спируліну можна додавати в зелені смузи, а також взбивати в блендере разом з водою, лимоном і медом. Після употреблення целебної мікросистеми улучшається зовнішній вигляд, стан шкіри, ногтів і волосся.

Что такое спируліна?

Спируліна – мікросистема, яка з'явилася на Землі близько 3,5 млрд років тому. Вона має синьо-зелений колір і спиралевидну форму, завдяки якій отримала своє ім'я. Іноді помилково вважають спируліну морською мікросистемою, але вона пресноводна. Істинна спируліна росте далеко не відсюди: для неї потрібна щелочна середа і особливий мікроклімат.

Сьогодні в світі існує лише три озера, в яких спируліна зростає в природних умовах без допомоги людини, т. е. її не подкармлюють і не удобряють. Їх знаходяться в Китаї. Але після того як про користь спируліни заговорили, в багатьох країнах почали вирощувати її на фермах, створюючи спеціальну середу. Така фабрика є і в Харкові.

Спируліна: склад і користь для здоров'я

Спируліна вважається не просто мікросистемою, а напівбактерією. Це означає, що в цьому продукті багато легкоусвояємого білка, незаменимі амінокислот, які не виробляються в організмі, і вітамінів (B2, B6, B12 та ін.). Потому її рекомендують вегетаріанцям. Також спируліну рекомендують включати в раціон вагітним і дітям з підвищеним гемоглобіном, оскільки вона – один з найкращих джерел заліза! Після цієї причини суперфуд допомагає при лікуванні анемії.

Спируліна – спасіння для сладкоежок: насичає організм залізом і іншими мікроелементами, відмінно допомагає побороти тягу до солодкого і дрібниць. Фантастичний ефект мікросистеми діє при випаденні волосся: всього через місяць після вживання локони стають більш густими, а їх рост підсилюється. При регулярному вживанні спируліни вона також підвищує пам'ять і зор, нормалізує тиск і рівень холестерину в крові. А ще суперфуд підвищує імунітет і допомагає пережити осінньо-весняний гіповітаміноз не хуже вітамінних комплексів.



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 смуси-коктейлем.

Спирулина: варианта приема

Эффективнее всего употреблять спирулину натощак. Тогда кровь "голодная", и все полезные вещества хорошо усваются. 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 смуси-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 смуси-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 противоспалительный 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 фармакологические 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.