

Spirulina - Yamamoto 30Caps

Codice: 2353



€ 9,03 ~~€ 12,90~~ - 30%



Superfood completo, ricco di nutrienti ad alta biodisponibilità

Superfood ricco di nutrienti ad alta biodisponibilità

Alimento completo, dalle caratteristiche nutrizionali uniche

Alta concentrazione di aminoacidi, minerali, vitamine e acidi grassi essenziali

Azione antiossidante

Sostegno del sistema immunitario

Riduzione del rischio di infortuni

L'alga spirulina è considerata un vero "superfood" ricchissimo di nutrienti ad altissima biodisponibilità che viene somministrato addirittura agli astronauti durante le loro missioni oltre che essere utilizzato comunemente da atleti e vegani.

La spirulina (Arthrospira), a dispetto di quello che si crede, non è un'alga ma un cianobatterio, un organismo procariote e fotoautotrofo, dal colore verde-azzurro, a forma di spirale che vive in acque dolci ma è diffusa in pochissime zone del mondo come nei laghi nell'altopiano messicano dove è presente un'alta concentrazione di sali minerali: bicarbonato di sodio, di sali di potassio, di magnesio e selenio. Il suo utilizzo trova però fondamenta ed origine da tempi e popolazioni antiche, infatti in Messico, nel XVI secolo, gli Aztechi la raccoglievano dal lago Texcoco oppure in Ciad è consumata fin dal IX secolo. Negli ultimi anni la spirulina ha acquisito molta fama, anche grazie alle nomine ricevute dall'ONU (1974) e dall'OMS che, rispettivamente, hanno definita "Alimento del futuro" e "Miglior cibo del XXI secolo". Più recentemente è stata la NASA ad accendere i riflettori su questa micro-alga, inserendola nell'alimentazione degli astronauti. Grazie alle sue caratteristiche e proprietà, la coltivazione di alga spirulina è stata inserita in numerosi progetti mondiali, atti a combattere la malnutrizione nei paesi in via di sviluppo. Uno studio del 2016 pubblicato su Maternal and Pediatric Nutrition che ha coinvolto 87 bambini di Gaza, malnutriti e anemici, ha dimostrato che la supplementazione con spirulina per tre mesi agirebbe migliorando diversi fattori di crescita come il peso e l'altezza e aumentando i livelli di ferro, ferritina ed emoglobina. Sempre nel 2016, il governo dello stato indiano del Karnataka, in collaborazione con JSW Energy, ha istituito un programma per fornire spirulina ai bambini malnutriti. L'impatto del programma è visionabile sul sito di JSW che ha segnalato una riduzione del 46% dei casi di malnutrizione tra bambini, donne incinte e madri che allattano.

Le sue proprietà nutrizionali sono veramente sorprendenti. L'alga spirulina è considerata infatti un alimento "completo", dalle caratteristiche nutritive uniche, contenendo una altissima concentrazione di aminoacidi altamente biodisponibili, minerali (soprattutto ferro, calcio, magnesio, potassio e selenio), vitamine (complesso B, acido folico, Vitamina A, C ed E) e acidi grassi essenziali. Una concentrazione di elementi che la rendono eccezionalmente nutriente e ricostituente e che il nostro organismo riesce ad assimilare in maniera facile e veloce.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/spirulina-yamamoto-30caps>

L'elevatissimo contenuto proteico (65-70 grammi per 100 gr di alimento, contro i 20-25 gr di un taglio di carne magra), la rende un alimento di primaria importanza come fonte di proteine dette "biliproteine", ovvero proteine vegetali che sono state predigerite dalla pianta stesa e che, grazie a questo, permettono una migliore assimilazione, che la rendono particolarmente adatta a chi segue i regimi della dieta vegetariana o vegana.

Grazie all'ottimo apporto vitaminico e alle sue preziose proprietà antiossidanti, gli integratori a base di spirulina sono molto in voga anche tra gli sportivi (in particolari per chi fa sport di endurance) e tra chi desidera raggiungere il proprio peso "forma". Lo sportivo può giovare dell'elevato contenuto in biotina e ferridossina che inibisce la formazione di acido lattico durante uno sforzo fisico particolarmente intenso, mentre la ricchezza di aminoacidi che contiene faranno da supporto alla massa muscolare.

Chi segue regimi alimentari dietetici, per il controllo e la riduzione del peso, può avvalersi delle sue proprietà in quanto la fenilalanina (3%) è in grado di agire sul centro nervoso dell'appetito riducendo gli stimoli della fame e favorendo la sensazione di sazietà. Inoltre il suo impiego durante regimi ipocalorici controllati contribuisce a mantenere un certo equilibrio nutritivo, senza causare debolezza.

Il suo vastissimo utilizzo trova applicazione anche nei bambini, i convalescenti o in chi soffre dei disturbi alimentari (bulimia, anoressia) dove la spirulina contribuisce a colmare il depauperamento nutritivo tipico di varia entità, in quanto soddisfa eventuali carenze vitaminiche o di minerali e potrebbe anche contribuire ad attenuare la comparsa di crisi bulimiche; mentre la sua particolare parete cellulare, priva di cellulosa, le conferisce un'ottima digeribilità.

L'integrazione risulta particolarmente significativa nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento, per la presenza in quantità elevate di calcio, ferro e acido folico sotto forma altamente biodisponibile.

Per tutti questi vantaggi in merito alle proprietà della spirulina, spirulina continua ad avere un diffusissimo uso non solo per gli sportivi o convalescenti, o nell'alimentazione vegana e vegetariana. Il suo consumo regolare migliora l'ossidazione dei grassi e la concentrazione di glutazione (GSH), il potente antiossidante fondamentale nell'economia della salute del sistema immunitario, muscolare e nel ridurre il rischio di infortuni. Ha una azione ipotensiva confermata da studi, che sembrerebbe essere causata dall'aumento dell'espressione dell'ossido nitrico sintasi a livello endoteliale che agisce dilatando i vasi sanguigni e proteggendo dal rischio cardiovascolare. L'assunzione di spirulina da parte di persone ipertese va comunque attentamente valutata dal medico curante, a causa dell'elevato apporto di sodio. Ha una azione protettiva cardiovascolare, aiutando a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e i trigliceridi, mentre favorisce l'aumento del colesterolo buono (HDL). Alcuni studi hanno dimostrato l'attività antiossidante e antinfiammatoria della spirulina in vivo. In particolare, l'integrazione con spirulina agisce riducendo la concentrazione di IL-6, la proteina marker dell'infiammazione cellulare. Di recente emerge pure la sua azione in campo dell'estetica grazie alle sue proprietà antiossidanti. Infatti, la spirulina risulta essere un'alleata nella salute di pelle, capelli e unghie e sta trovando applicazione anche per la realizzazione di trattamenti anti-age, anti-acne, antiforfora e rigeneranti. Inoltre, possiamo considerare l'alga spirulina un vero e proprio nutrimento per pelli spente e devitalizzate, apporta idratazione ed aiuta la pelle a ritrovare un normale equilibrio idrolipidico.

VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 2 capsule

Spirulina

1000 mg

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/spirulina-yamamoto-30caps>



INGREDIENTI

spirulina (Spirulina platensis (Gomont) Geitler) tallo (singola cellula) polvere, capsula (agente di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa), agente di carica: cellulosa microcristallina; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio.

Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 2 capsule al giorno.

Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Caratteristiche

Non contenenti

Marca

Yamamoto Nutrition

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/spirulina-yamamoto-30caps>