

Spirulina

Řasa Spirulina (Spirulina Platensis) druh Pacifica.

Je jednou z nejstarších forem života na Zemi. Poskytuje širokou škálu výživných látek a byla po staletí součástí výživy mnohých asijských kultur. Japonská vláda klasifikuje Spirulinu jako funkční potravinu. Spirulina nabízí široké spektrum živin, s mnohými prospěšnými přírůsky. Její konzumace je ideální pro vylepšení celkové rovnováhy organismu. Je nejbohatším přírodním zdrojem biologicky dostupných vitamínů skupiny B, podporujících trávení a metabolismus. Je bohatá na selen, jako i minerál jód a mnoho jiných prvků.

Pěstování a zpracování

Naše Spirulina pochází od anglického dodavatele, pro kterého je organicky pěstovaná na tichomořských ostrovech, vzdálených od průmyslových oblastí. **Pěstitelský druh Spirulina Pacifica je schválený jako nejbezpečnější.** Výroba začíná pěstováním mladých řas v laboratoři, které jsou potom přemístěné a pěstované přirozenou fotosyntézou ve venkovních pěstebních nádržích, které obsahují přírodní filtrovanou vodu. Jakmile se dosáhne požadovaná kvalita, spirulina se sbírá a poté vysuší pomocí procesu refrakčního odpařování při teplotě 3°C a vytvoří se prášek. Při tomto šetrném zpracování neztrácí prakticky žádné nutriční hodnoty. Ve výrobě nejsou použité žádné další přísady a produkty obsahují pouze 100% čistou ekologicky pěstovanou BIO Spirulinu.

Ekologická Certifikace

Chlorela je certifikovaná **Soil Association**, certifikačním orgánem ve Velké Británii. Podmínky certifikace jsou upravené podle **DEFRA** (Ministerstvo životního prostředí, výživy a záležitostí venkova). Soil Association certifikace – označená logem Soil Association a EÚ na našich obalech je zárukou, že naši zákazníci kupují ekologický výrobek. **Soil Association kód pro naše výrobky je GB-ORG-05.**

Modrozelená řasa Spirulina je výjimečným zdrojem **chlorofylu, beta karotenu, vitamínů a minerálních látek.** Obsahuje **fykociyanin**, kyselinu listovou spolu se železem a vitamínem B12. Je bohatým zdrojem **chlorofylu a kyseliny linoleové.** Spirulina se vyznačuje lehkou stravitelností a vstřebáváním.

Jako funkční potravina má Spirulina jeden z nejvyšších obsahů bílkovin. Obsahuje 60-70% bílkovin. Na rozdíl od jiných forem proteinů, bílkovina Spiruliny je na 85-95% stravitelná jako jedna z mála volně rostoucích přírodních zdrojů.

Ještě větší nutriční význam možná najdeme v její vysoké koncentraci antioxidantů, vitamínů, minerálů a dalších prospěšných živin, které obsahují esenciálně mastné kyseliny, GLA mastné kyseliny, nukleové kyseliny (RNA a DNA), B komplex, vitamin C a E a fytochemikálie, jako jsou karotenoidy, chlorofyl a fykocyanin.

Velký pomocník při hubnutí

Spirulina patří mezi nejúčinnější přírodní prostředky na podporu hubnutí. Významnou úlohu v tom hraje fakt, že je koncentrovaným zdrojem aminokyselin které se rychle vstřebávají do krevního řečiště. Náš mozek, konkrétně jeho část hypotalamus, totiž vysílá signály hladu právě

v okamžiku, kdy v krvi klesne hladina cukru a aminokyselin.

Spirulina se ukázala být užitečná zejména u nízko kalorické diety pro její vysoké nutriční hodnoty, a proto patří k důležitým živinám po dobu redukční diety. V takových případech se doporučuje vzít Spirulinu zhruba 30 minut před hlavními jídly. Přítomnost vitamínu B12 je důležitá zejména pro vegetariány a vegany. Spirulina je též užitečná jako doplněk při sportovních aktivitách, dodává vitamíny a minerální látky, které podporují energetický metabolismus, komplex esenciálních aminokyselin a antioxidanty.

Často se stává, že při redukčních dietách se stravujete nedostatečně. Jídlo, které přijmete, neobsahuje potřebné množství živin, které váš organismus vyžaduje. Proto je vhodné zapojit Spirulinu do jídelníčku pro doplnění vitamínů a minerálů, ale též pro podporu trávicího systému, který zabezpečí pravidelné vylučování.

Je Spirulina vhodná pro každého?

Spirulina je vhodným doplňkem stravy pro většinu z nás. Jsou tu ale určitá drobná omezení, na která byste si měli dávat pozor.

Spirulina je vhodná pro děti i dospělé, je vřele doporučována pro vegany a vegetariány, aby doplnili základní zásobu živin pro správnou funkci orgánů a pro správnou krevtvorbu. Spirulina se může stát i výborným doplňkem stravy pro kojící matky nebo těhotné ženy.

Jak užívat: doporučená denní dávka je 6 tablet 500 mg. Denní dávku doporučujeme rozdělit na 3x2 tabletky. Nejlepší 30 min. před jídlem. Zapít dostatečným množstvím tekutiny 200 ml (čisté vody).

Nutriční hodnoty			
	100 g	Dávka 3 g (6 tablet)	*ODD
Energie	350 Kcal/1463 kJ	10,5Kcal/43,9kJ	0,8 %
Vlhkost	5 %	5%	-
Bílkoviny	60 g	1,8 g	4 %
Sacharidy	10,5 g	0,52 g	-
Z toho vláknina	2,5 g	0,08 g	0,26 %

*ODD doporučená denní dávka. Analytické údaje se vztahují k variabilitě v produktech vyrobených z přírodních surovin.