

# La spirulina: il GREEN SUPERFOOD per il futuro dell'uomo e del pianeta

La Spirulina (*Arthrospira platensis*) è una microalga d'acqua dolce di colore verde-blu che si riproduce grazie alla fotosintesi, ricca di proteine, vitamine e sali minerali. Cresce spontaneamente in numerosi laghi dell'Africa centrale, orientale e nei laghi etiopici, dove sono presenti un tasso di alcalinità importante, una forte concentrazione di sali minerali e una temperatura costante tra i 30 e 40 gradi. Il curioso nome di questa alga è dovuto alla sua forma che ricorda, appunto, quella di una spirale. Il suo colore verde-bluastro è dovuto ai coloranti vegetali come la clorofilla (verde), la ficocianina (blu) e i carotenoidi (giallo).

Ha origini antichissime, cresce spontaneamente in alcune zone del globo già da oltre 3 miliardi e mezzo di anni; i primi a scoprirne l'utilizzo in campo alimentare furono gli Aztechi che ne conoscevano le proprietà nutritive e la chiamavano "cibo degli dei". Nell'antica Roma questo integratore alimentare era destinato al recupero delle energie delle popolazioni lavoratrici, in base ad alcune documentazioni dei conquistador spagnoli, la spirulina era diffusa nell'alimentazione delle civiltà precolombiane.

La Spirulina è uno straordinario integratore nutrizionale che agisce a livello di terreno ottimizzando le funzioni dell'organismo. Promuove la regolarità intestinale e aiuta l'organismo ad eliminare le tossine e i prodotti di scarto metabolico. Favorisce una completa rigenerazione del fegato e riduce i livelli di colesterolo. Ha una spiccata azione antinfiammatoria ed è un valido aiuto in caso di

allergie respiratorie. Fornisce antiossidanti che proteggono il corpo dai radicali liberi evitando danni al tessuto cellulare e al DNA. La Spirulina tonifica il sistema immunitario rendendo più agevole le sue tre funzioni principali: disintossicare, riparare e proteggere. La Spirulina fornisce zeaxantina e luteina che preservano la vista. È di aiuto ai vegetariani fornendo loro proteine e vitamina B-12. La Spirulina può favorire la perdita di peso durante le diete dimagranti. L'uso di Spirulina, infine, dà una sensazione di benessere ed energia necessari per mantenere i ritmi di vita e lavorativi tipici della società moderna.

## SPIRULINA E SOSTENIBILITÀ

Fino ad oggi la spirulina ha sempre fatto parte della dieta di diverse popolazioni asiatiche e africane, in quanto ricca di minerali (in particolare ferro) e sostanze antiossidanti come gli acidi grassi essenziali (in piccole dosi anche Acido Gamma Linolenico). **Nel 1974, la spirulina, è stata nominata dalla Conferenza mondiale dell'alimentazione dell'Onu "alimento del futuro" grazie alle molteplici proprietà nutritive e all'alta sostenibilità di coltivazione.**

Unica nel suo genere, la coltivazione di Spirulina aiuta il Pianeta risparmiando acqua, terra e sviluppando ossigeno. Infatti, per produrre 1 kg di Spirulina (70% proteine) servono 6 mq di terra, mentre ne vengono occupati rispettivamente:

- 16 mq per 1kg di Soya (34% proteine)
- 22 mq per 1 kg di Mais (9% proteine)
- 190 mq per 1 kg di carne di manzo (20% di proteine)

La spirulina trasforma il CO2 in ossigeno, infatti attraverso il suo naturale processo di fotosintesi la spirulina si nutre di CO2, trasformandolo in ossigeno.

Per coltivare la Spirulina è necessario 1/3 dell'acqua rispetto alla Soia, 1/6 rispetto al grano, 1/50 rispetto alla carne di manzo. A confronto, per produrre un chilo di quest'ultima si usano 6,5 chili di granaglie, 36 kg di paglia e 155 litri di acqua. L'impronta idrica equivale a 15.400 litri. L'allevamento di un capo richiede 5000 metri cubi d'acqua potabile, l'equivalente di due piscine olimpiche.

## COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DELL'ALGA SPIRULINA

**100% NATURALE:** la spirulina è un alimento concentrato al quale non viene aggiunto nulla. Questo distingue la spirulina dai comuni integratori dove i minerali e le vitamine sono solitamente sintetiche e per questo difficili da assimilare e digerire.

**RICCHEZZA NUTRIZIONALE:** pochi grammi di Spirulina forniscono all'organismo quantità significative di proteine, acidi grassi essenziali, ferro, Vitamine del gruppo B, Vitamina A e altri antiossidanti, sostanze probiotiche e pigmenti che stimolano il sistema immunitario.

**FERRO:** pochi grammi di Spirulina Greenology al giorno mantengono alti i livelli di ferro ematico.

**PROTEINE VEGETALI:** le proteine della Spirulina sono 100% vegetali, complete e bilanciate. A differenza dei cibi proteici animali, la Spirulina non affatica reni e fegato.

**SISTEMA IMMUNITARIO:** la Spirulina sostiene il sistema immunitario degli adulti e favorisce la maturazione del sistema immunitario del bambino.

**CONTROLLO DEL PESO:** la Spirulina è un alimento concentrato pressoché privo di calorie (3 grammi forniscono circa 10 calorie), per questo viene usata volentieri nell'ambito di regimi ipocalorici per arricchire la propria dieta e per tenere sotto controllo lo stimolo della fame.

**ELEVATA DIGERIBILITÀ:** i nutrienti della spirulina sono già predigeriti (ad es. le proteine sono già in forma di amminoacidi) e per questo sono assimilati immediatamente dall'organismo senza produrre scorie.

**BIODISPONIBILITÀ:** quando si parla di nutrienti, non è il loro valore assoluto ad essere importante bensì la loro biodisponibilità, ovvero la capacità dell'organismo di assimilarli. I nutrienti presenti nella Spirulina sono altamente biodisponibili e vengono facilmente assimilati dall'organismo senza produrre scorie metaboliche.

**PUREZZA:** ogni compressa contiene ESCLUSIVAMENTE Spirulina di prima qualità.

## SITUAZIONI IN CUI È CONSIGLIATA L'ASSUNZIONE DI SPIRULINA

Indebolimento delle difese immunitarie, stanchezza, stress psico-fisico, situazioni debilitanti, acidità ematica, intossicazione da radiazioni, anemia, epatopatie, sovrappeso ed obesità, ipercolesterolemia, irregolarità intestinale (diarrea, stitichezza), disbiosi, candida, allergie e intolleranze alimentari, scarso assorbimento, alimentazioni ipocaloriche o squilibrate, dieta vegetariana e vegana, gravidanza ed allattamento, apporto nutrizionale di immediata assimilazione nell'anziano, sostegno nutrizionale ed immunitario nel bambino, attività sportiva (completa l'apporto nutritivo richiesto dal sovrautilizzo nutrizionale ed energetico prevenendo perdite nella massa muscolare).

Bioearth seleziona la migliore spirulina proveniente da luoghi incontaminati e coltivata in vasche all'aria aperta.

Le compresse vengono pressate a freddo e non sono irradiate per non alterare la potenza del prodotto fresco. Formula vegan.

Ogni compressa contiene 500 mg di spirulina, senza eccipienti aggiunti.

Il prodotto è naturalmente privo di glutine.

La qualità Bioearth è ora facilmente riconoscibile dalla B impressa su ogni singola compressa.

PROPRIETÀ RICONOSCIUTE E DOCUMENTATE DELLA SPIRULINA

Immunostimolanti.

Antivirali

Integrative nutrizionali, antianemiche, tonificanti e ricostituenti generali

Epatoprotettive

Antinfiammatorie.

Ipolipemiche

Detossicanti, antiossidanti, antiradicaliche

Vasodilatatrici; anticoagulanti

È stato dimostrato che la somministrazione di spirulina in bambini affetti da denutrizione o malnutrizione è in grado di curarne l'anemia, nonché di causare un aumento del peso corporeo e di migliorarne la salute complessiva. Per questo, le sue applicazioni soprattutto nei Paesi più poveri sono veramente interessanti, e al vaglio della comunità medica internazionale.