

**«Пусть ваша пища будет лекарством, а  
лекарства — пищей»**

*Гиппократ, 370 г до н.э.*

**«Спирулина — питание будущего»**

*Международная Конференция  
по Питанию при ООН, 1974 г*

## Живая Спирулина



Интернет-магазин  
[www.spirulina-shop.ru](http://www.spirulina-shop.ru)

Москва — Санкт-Петербург — вся Россия

### Что такое спирулина

Спирулина — крошечная сине-зелёная водоросль в форме идеально закрученной спирали.

Благодаря своему уникальному биохимическому составу, спирулина воспроизводится без изменений более трёх с половиной миллиардов лет и является одним из древнейших существ на нашей планете. В цепочке эволюции спирулина стала связующим звеном между живыми бактериями и растениями, поэтому справедливо считать её одной из прародительниц всей жизни на Земле. В естественных условиях эту уникальную водоросль можно найти в богатых минералами озёрах с высоким содержанием щёлочи, особенно рядом с вулканами.

Спирулину называют чудо-продуктом из-за невероятно питательного состава. Содержание полноценного белка в спирулине значительно превосходит все существующие продукты, в том числе мясо, сою и бобовые. Большинство полезных веществ, ежедневно необходимых человеческому организму, сконцентрированы в биомассе спирулины. Более 60% легкоусвояемого белка, уникальный витаминный и аминокислотный составы делают спирулину, возможно, самым ценным продуктом на Земле.

Спирулина не содержит жиров и холестерина, которыми «богато» мясо, при этом остальные полезные вещества усваиваются человеческим организмом значительно лучше из-за отсутствия твёрдых межклеточных мембран, препятствующих всасыванию в кровь.

Полный белок спирулины состоит из всех 18 аминокислот, необходимых для здоровой жизнедеятельности, в том числе из восьми «первичных», которые также называют незаменимыми. Эти аминокислоты не воспроизводятся в организме человека, но необходимы для синтеза остальных аминокислот, и единственный способ их получения — с употребляемыми в пищу продуктами.

Спирулина, которую вы держите в руках, выращена заботливыми руками жителей всемирно известного эко-города Ауровилля (Индия), созданном под эгидой ЮНЕСКО. Ауроспирулина не подвергалась термообработке, а просто высушена на солнце. Никаких заводов и рекламных компаний — только Живая Спирулина.

### Натуральный бета-каротин (провитамин-А)

Спирулина чрезвычайно богата натуральным каротином, содержание которого в 10 раз выше, чем в моркови. В отличие от синтетических заменителей, натуральный бета-

каротин, попадая в организм, естественным образом превращается в витамин А.

Бета-каротин является одним из важнейших антиоксидантов, а научные исследования показали, что пища, богатая им и витамином А, снижает риск заболеваний раком.

### Гамма-линолевая кислота

Эта редкая первичная жирная кислота содержится в материнском молоке, и именно благодаря ей младенец приобретает здоровый иммунитет, тем самым развиваясь наиболее полноценно.

Благодаря гамма-линолевой кислоте вырабатывается простагландин — один из основных гормонов. Он участвует в регуляции кровяного давления, сокращения матки, снижает секрецию желудочного сока и уменьшает его кислотность, является медиатором воспаления и аллергических реакций, принимает участие в деятельности различных звеньев репродуктивной системы, играет важную роль в регуляции деятельности почек, оказывает влияние на различные эндокринные железы и участвует во множестве других физиологических процессов.

На основе простагландина созданы многие противовоспалительные препараты, поэтому спирулина показана людям, страдающим гастритом и язвой.

### Лучший натуральный источник железа

Железо жизненно необходимо человеку для строительства полноценно функционирующего организма и достаточного производства эритроцитов (красных кровяных телец), при этом его недостаток сегодня является самым распространённым среди других дефицитов минеральных веществ.

Согласно исследованиям, железо, содержащееся в спирулине, усваивается на 60% лучше, чем другие железовосстановители.

### Высокое содержание витамина В12 и всего В-комплекса

Спирулина — самый богатый источник витамина В12, его содержание даже выше, чем в печени. Поскольку витамин В12 практически не встречается в растительной пище, вегетарианцам рекомендуется употреблять спирулину, чтобы восполнять его недостаток в организме.

Витамин В12 — главный инструмент кроветворения. Его нехватка приводит к развитию малокровия (анемии).

## Сульфоллипиды

Эти вещества предотвращают проникновение вирусов в клетки и защищают их от инфекционных поражений. Согласно отчётам Национального Института Рака в США, сульфоллипиды «имеют определённую активность» против вируса СПИДа.

## Фикоцианин

Фикоцианин, входящий в белок спирулины, является самым сильным природным иммуностимулятором. Фикоцианин поддерживает основные части иммунной системы - стволовые клетки костного мозга и вилочковую железу (тимус), которая отвечает за функционирование приобретённого иммунитета.

## Хлорофилл

Хлорофилл является пигментом, очищающим кровь и обогащающим её кислородом. Спирулина содержит 1% чистого хлорофилла — одну из самых высоких концентраций в природе.

В растениях и водорослях хлорофилл участвует в процессе фотосинтеза — преобразовании солнечной энергии в кислород и углекислого газа в органические вещества.

## Применение

Спирулина — это абсолютно безопасный продукт, и её регулярное употребление неизменно влечёт за собой прилив сил и энергии, а стрессы, повышенные физические нагрузки и заболевания переживаются легче, чем обычно. Спирулина стимулирует жизненно важные процессы в организме, серьёзно укрепляет иммунитет и дарит хорошее настроение.

Она крайне необходима беременным и кормящим женщинам. Особенно спирулина рекомендуется вегетарианцам, ведущим активный образ жизни или проживающим в холодных странах и зачастую страдающим от дефицита белка в пище.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения спирулина способна защитить человека от двух третей известных болезней.

Спирулину в порошке добавляют к свежим фруктам, в напитки и салаты, чтобы существенно повысить питательность пищи. Спирулина отлично подходит к супам и пасте как приправа, её смешивают с йогуртами и мюсли. Особенно ценятся энергетические коктейли из свежих фруктов и смузи.

Смешав порошок спирулины с чистой водой, полученную кашу используют в качестве косметической маски для кожи. Эффект действительно заметен уже после первых применений.

Спирулина в капсулах удобна для применения в любом месте в любое время — возьмите несколько штук с собой на работу или в офис, запейте их соком — «бизнес-ланч» готов. Вот почему спирулину часто используют для похудения, уменьшая количество потребляемой пищи, но не снижая уровня физической активности. Капсулы изготовлены без применения желатина (то есть абсолютно подходят вегетарианцам и веганам) и полностью растворяются в течение 1 часа. Возьмите капсулы с собой в поездки и путешествия или употребляйте спирулину в этой форме, если её вкус вам не подходит.

Хлопья спирулины отлично кушать как снеки или сухие завтраки, добавив любимый йогурт, молоко, кисель и привычные готовые сухие завтраки. Хлопья спирулины используют также для украшения блюд и в коктейлях.

## Дозировка

Рекомендуется употреблять 1—5 граммов (или 2—10 капсул) чистого порошка спирулины в день. Научные исследования и собственные наблюдения людей, регулярно принимающих спирулину, подтверждают, что это то необходимое количество, которое благотворно сказывается на здоровье. Некоторые люди употребляют до 10 граммов трижды в день.

Спирулина не обладает побочными эффектами, а передозировка ей невозможна: это абсолютно безвредный натуральный продукт, показанный всем — от больных, стариков и детей до спортсменов, йогов и космонавтов.

## Питательный состав

Белки	65 %
Жиры	5 %
Углеводы	18 %
Минеральные вещества	7 %
Вода	5 %

## Витамины (в 5 гр / % от дневной нормы)

Витамин А	11500 IU	230 %
Бета-каротин	7 мг	230 %
Витамин С	0 мг	0 %
Витамин D	600 IU	150 %
Витамин К	100 мкг	125 %
Витамин В1	350 мкг	11,5 %
Витамин В2	200 мкг	11,5 %
Витамин В12	20 мкг	165 %

Также содержит витамины В3, В6, В9 и витамин Е

## Минералы (в 5 гр / % от дневной нормы)

Железо	7,5 мг	40 %
Кальций	35 мг	3,5 %
Магний	20 мг	5 %
Селен	5 мкг	7 %
Марганец	0,25 мг	12,5 %
Хром	12,5 мкг	10,5 %

Также содержит калий, медь, фосфор, натрий, цинк

Срок хранения: 2 года с даты производства, указанной на упаковке.

Хранить в тёмном сухом месте при комнатной температуре.