

# Řasa Spirulina pro krásu a zdraví

**Spirulina je sladkovodní mikrořasa stará více než 3 miliardy let.**

Podle odborníků jde o nejkompaktnější přírodní zásobárnu živin.

Díky svým výjimečným vlastnostem je vhodná pro výživu i péči o pleť, pro sportovce a dle pentagramu patří do letního období.



Tato vysoce koncentrovaná živina obsahuje:

70%  
bílkovin

esenciální  
amino-  
kyseliny

minerální  
látky:

železo, zinek,  
hořčík, selen,  
draslík, křemík,  
vápník

vitamíny

A, B,  
C, D, E,  
F, K

stopové  
prvky

## Co všechno spirulina dokáže?

### BOJOVAT S INFEKČÍ

- SPIRULINA má stimulační efekt, zlepšuje odolnost proti infekcím, zvyšuje fyzickou vytrvalost, lepší oksyložením svalů, revitalizuje vlasy, kůži a nehty.
- Obsahuje barvivo posilující imunitní systém a také chlorofyl, který pomáhá hojit jizvy a působí jako antiseptikum.
- Pomáhá u detoxikace těla. Vysoký obsah betakarotenu připravuje pleť na slunce.

### BOJOVAT S HLADEM

Díky své koncentraci bílkovin a živin vysílá do mozku signál sytosti. Chcete si upravit váhu, udělejte si měsíční kúru: 4-6 tablet 30 minut před jídlem na lačný žaludek s velkou sklenicí vody.

### BOJOVAT S ÚNAVOU A ZTRÁTOU SVALŮ

Pro sportovce jako příprava před fyzickým výkonem a pro následnou regeneraci doporučují trenéři.

Obsažené železo a betakaroten podporují oksyložením krve a bílkoviny pro změnu udržují pevnost a růst svalové hmoty.

### BOJOVAT S POVADLOU PLETÍ

SPIRULINA PŘEDSTAVUJE VÝJIMEČNOU PÉČI O PLEŤ. Díky silnému koktejlu antioxidantů zpomaluje stárnutí, a hlavně chrání před rozpadem kolagenu.

Kosmetičky doporučují na elasticitu a pevnost pleti jenom tu nejčistší spirulinu.

V bio prodejnách už dnes najdete i produkty jako těstoviny, nápoje, energetické tyčinky, bonbony či sušenky s přídavkem spiruliny.

### Sami si můžete připravit:

- **Koktejl ze spiruliny:** 1/2 banánu, 1/2 avokáda, 4 tbl spiruliny, 2 dl mléka (mandlové, rýžové)
- **Spirulina latte** - nápoj jogínů: mandlové mléko, spirulina 4 rozdrcené tablety, fíkový nebo javorový sirup, rozmíchat a přelit přes ledové kostky
- Spirulinu přidávají do kosmetických masek, do koupele, do odličovací emulze či dokonce i krému
- **Maska:** 6 tbl spiruliny + tučný jogurt řecký 1/2 kelímku + 1 lžička medu - nanést na pleť (očistěnou mlékem a tonikem z řady Aloe Vera), ponechat 15 až 20 minut, umýt vlažnou vodou a tamponem. Na takto hydratovanou pokožku nanést 24hodinový krém s Aloe Vera.
- **Recept na vegetariánské placičky:** 60 g vloček quinoa, 125 ml mléka, 1 velké vejce, 2 lžičky opečených sezamových semínek, 1/2 bílé pokrájené cibule, 1 lžička kari, pažitka, 2 rozdrcené tablety spiruliny. Vše pozvolna opékejte na oleji.

**Při výběru spiruliny se zaměřte na tu nejkvalitnější!**

SPIRIDETABS z Finska obsahuje 290 tablet, každá má hmotnost 400 mg - z toho čisté spiruliny je 396 mg, tedy celých 99 %. Tady je řeč čísel neúprosná...