

## ספירולינה

(המידע באדיבות היבואן ג'מוקה)



### 10 סיבות לקחת ספירולינה מדי יום ויום:

1. ספירולינה מעניקה אנרגיה לאנשים בכל הגילאים המחפשים מזון-על מלא ועשיר בוויטמינים ומינרלים
2. ספירולינה היא מקור צמחי לחלבון מלא, המכילה את כל חומצות השומן החיוניות כולל ויטמין B12
3. הספירולינה מעניקה אנרגיה ומשפרת את כושר הריכוז
4. הספירולינה תומכת בתפקוד בריא של מערכת העיכול וזאת הודות לרכוז גבוה ופעיל של אנזימי עיכול הנמצאים בה
5. הספירולינה יכולה לשמש כבסיס לדיאטת הרזיה- היא מווסתת את התיאבון ואת רמת הסוכר ומכילה רק 4 קלוריות לגרם
6. הספירולינה מעניקה לאתלטים אנרגיה ממושכת ומקצרת תהליכי התאוששות
7. הספירולינה משלימה תזונת ילדים אשר דלה בפירות וירקות
8. שימוש בספירולינה לאורך זמן משפר את מצב העור, הצפריניים, השיער, העינים והחניכיים
9. הספירולינה מסייעת בהשלמת חלבונים, ויטמינים ומינרלים לאנשים שלוח הזמנים שלהם לא מאפשר לאכול ארוחות מזינות ומאוזנות
10. הספירולינה תורמת בדרכים רבות, בשמירה על הבריאות

### מהם מזונות העל ומדוע רצוי להוסיפם לתפריט:

אורח החיים האינטנסיבי ואיכות המזון המתועש, מחייבים אותנו להוסיף לתזונה המקובלת מזון מרוכז שיוכל לתת מענה לחוסרים שנוצרים כתוצאה מאורח החיים המודרני, מדרישות הגיל, המאמץ הגופני, ובעיות רפואיות שונות. לא בכל יום אנו מצליחים לאכול את כל מה שהגוף זקוק.

אצת הספירולינה שייכת לקבוצת המזון האיכותי ביותר המוכר על פני כדור הארץ ומצטיינת ביכולתה להשלים את החסרים שלנו.

התזונה המערבית מאפשרת לנו להרגיש "שבעים" מקלוריות ריקות אך הגוף שלנו נשאר "רעב" לרכיבים התזונתיים להם הוא זקוק.

מחסור בוויטמינים, מינרלים וחומצות שומן חיוניות הנגרמים מהתזונה המערבית, מובילים לעייפות, השמנה, חוסר ריכוז, סמפטומים נוספים ואף למחלות. לכן, ממליץ ארגון הבריאות האמריקאי לאכול לפחות 9 מנות של ירקות ופירות בכל יום.

הספירולינה מכילה 5 מנות של פירות וירקות במנה היומית המומלצת.

ספירולינה פסיפיקה מהוואי היא מזון טבעי ומזון-על (super food) והיא מכילה יותר מ 100 רכיבי תזונה. אצת הספירולינה קיימת 3.6 ביליון שנים ויש בה את כל רכיבי התזונה הנדרשים לקיומנו. מחקרים מוכיחים את תרומתה לבריאות ואת יכולתה להעניק אנרגיה. מתאימה לכל גיל ולכל אורח חיים.

ספירולינה פסיפיקה היא אצה כחולה- ירוקה האיכותית ביותר מכל אצות הספירולינה. הספירולינה מתורבתת בתנאים מושלמים של סביבה נקיה ממזיקים, הדברה וזיהום בחוף קונה שבהוואי. גדלה במי שתיה הנשאבים מהאקוויפר החוף ובמי ים עמוקים במיוחד המכילים 94 סוגים שונים של מינרלים. ספירולינה פסיפיקה גדלה ללא GMO (הנדסה גנטית) וללא קרינה.

### מי צריך ספירולינה?

כל מי שמעוניין בתזונה התורמת לבריאות, ספורטאים, שומרי משקל, אנשים הסובלים מדלקות פרקים, בעיות עיכול, מעייפות ואנשים שעובדים קשה ושעות רבות מנה יומית של ספירולינה = 5 מנות של ירקות ופירות

גזר	3900% יותר בטא קרוטן	חיוני למערכת החיסון ולבריאות העיניים, אנטיאוקסידנט חזק
תרד	2,300% יותר ברזל מאשר בתרד	מעניק אנרגיה, חשוב לבריאות הדם
חלב	300% יותר סידן מאשר בחלב	חשוב לבריאות העצם
טופו	375% יותר פרוטאין מאשר בטופו	חשוב לבניית השרירים ומסייע להרזיה
אוכמניות	פי 31 יותר אנטיאוקסידנטים מאשר באוכמניות	חשוב לתאי הגוף ומערכת החיסון

### אופן השימוש ומינון מומלץ:

מומלץ לצרוך עד 4 שעות לפני השינה

באבקה: כפית ליום (3גר')

בכדורים: 6 כדורים

לערבב כחלק משייקים/ ומרקים/ משקאות -מתכון

מומלץ לשלב ספירולינה עם אצת הכלורלה

ספירולינה אבקה קטן 110 ש"ח

ספירולינה אבקה גדול 280 ש"ח

ספירולינה 200 טבליות 110 ש"ח

בקליניקה של זהר

[לתאום עם זהר](#)