EMBRAFARMA
Tradição, Inovação e Qualidade

Espirulina Azul

Arthrospira platensis

A espirulina é uma cianobactéria microscópica e filamentosa, que tem seu nome derivado de sua estrutura em hélice ou espiral de seus filamentos. A espirulina refere-se à biomassa de *Arthrospira platensis*, encontrada mundialmente em algas marinhas azul esverdeadas.

A ficocianina é um pigmento azul derivado da espirulina que dá às algas seu pigmento azul escuro quando extraído. A espirulina azul não apresenta um sabor residual de peixe, ao contrário da espirulina verde, tornando-a mais palatável.

Como a espirulina é repleta em proteínas, é ideal para os adeptos de dietas sem carne, já que substitui suas proteínas. Além disto, este produto possui inúmeros benefícios, como:

- Reduz o colesterol ruim (LDL)
- Combate os radicais livrese
- Promove a renovação da pele, cabelo e unha
- Previne doenças degenerativas
- Auxilia em processos anti-inflamatórios
- Alivia dores de cabeça
- Provoca sensação de saciedade

A Espirulina Azul contém 65% de proteína em sua composição e é capaz de oferecer mais de 50 nutrientes, como minerais, aminoácidos, vitaminas e antioxidantes. Entre os nutrientes, apresenta: proteínas, vitaminas do complexo B, minerais, antioxidantes, β-caroteno e vitamina E, e ácidos graxos poli-insaturados, especialmente o ácido γ- linolênico.

Perfil de aminoácidos: alanina, arginina, ácido aspártico, cistina, ácido glutâmico, glicina, histidina, prolina, serina, tirosina (não essenciais), isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina e a valina (essenciais).

Por ser um ótimo complemento alimentar, ela costuma estar cada vez mais presente em estilos de vida vegano e vegetariano.

Além disto, estudos recentes mostraram que a espirulina é uma poderosa cianobactéria para combater intoxicações causadas por mercúrio, arsénio, chumbo, entre outros metais pesados. Ademais, também é eficaz contra substâncias radioativas que podem estar presentes em nosso organismo.

Principais usos da Espirulina Azul:

Sistema imunológico:

Fonte de ferro que atua na imunidade e oxigenação das células. Além disto, contém Vit. E e Zinco, que fortalecem as células de defesa.

Emagrecimento e Metabolismo

Auxiliar na redução dos níveis de LDL – colesterol ruim – através de seus ácidos graxos. Atua na dilatação dos vasos sanguíneos e na diminuição da pressão arterial.

A sensação de saciedade, fornecida pela fenilanina, faz diminuir a fome. Também atua na desintoxicação do organismo, já que sua ação depurativa acelera o metabolismo. Indivíduos com síndrome metabólica podem se beneficiar da ação antiinflamatória da alga, refletindo na diminuição do tecido adiposo.

Ação Anti-inflamatória e antioxidante

A espirulina combate os radicais livres por meio da sua grande quantidade de antioxidantes, além de vitaminas B1 e E, dos minerais magnésio, ferro, manganês e betacaroteno que estimulam na renovação da pele, cabelo e unha. Além disto, auxilia na recuperação de processos inflamatórios e previne doenças degenerativas.

Indicações |Benefícios

- Ação antiinflamatória após os exercícios
- Antioxidante
- Retarda a fadiga muscular
- Benefícios na perda de peso
- Melhora a digestão e a saúde intestinal
- Fonte de proteínas, vitaminas e minerais
- Auxilia a eliminação de metais pesados no organismo
- Aumenta a energia, vitalidade, disposição e desempenho
- Manejo diabetes tipo II
- Controle do colesterol
- Suplementação de Proteínas
- Corante natural

Recomendação de Uso:

Sopas, sucos, iogurtes, smoothies e vitaminas ou cápsulas.

É recomendado que se dilua uma colher de chá a cada 500 ml de água em suas receitas. Para conservar a cor, ela não pode ser usada em produtos quentes (em temperaturas acima de 45ºC ela pode perder a cor)

Ou em cápsulas: 500mg 2 vezes ao dia. Antes das principais refeições.

Dosagem máxima: 3g ao dia.

Informações Adicionais:

Não utilizar em caso de hipersensibilidade

Portadores de problemas renais, gestantes e lactantes, não utilizar

Podem ocorrer náuseas e vômito.

Referências bibliográficas

1. Rhinology. The effects of spirulina on allergic rhinitis Cemal Cingi, Meltem Conk-Dalay, Hamdi Cakli & Cengiz Bal European Archives of Oto-Rhino-Laryngology volume 265, pages1219–1223 (2008)
2. Effects of spirulina on weight loss and blood lipids: a review http://orcid.org/0000-0002-7888-1528 James J DiNicolantonio1, Anusha G Bhat2,3 and http://orcid.org/0000-0002-3376-5822James OKeefe4 BMC Complement Altern Med 2017 Apr 21;17(1):225. doi: 10.1186/s12906-017-1670-y.
3. The effects of Spirulina Platensis on anthropometric indices, appetite, lipid profile and serum vascular endothelial growth factor (VEGF) in obese individuals: a randomized double blinded placebo controlled trial Reihaneh Zeinalian 1, Mahdieh Abbasalizad Farhangi 2, Atefeh Shariat 3, Maryam Saghafi-Asl 1 Affiliations expand. Nutr Res Pract. Winter 2008;2(4):295-300. doi: 10.4162/nrp.2008.2.4.295. Epub 2008 Dec 31.
4. A randomized study to establish the effects of spirulina in type 2 diabetes mellitus patients Eun Hee Lee 1, Ji-Eun Park, Young-Ju Choi, Kap-Bum Huh, Wha-Young Kim