

Σπιρουλίνα: Η υπερτροφή του μέλλοντος

Είναι ίσως το πιο γνωστό φύκι στον κόσμο. Έχει χαρακτηριστεί “τροφή του μέλλοντος” από την ΝΑΣΑ και “ιδανική τροφή για την ανθρωπότητα σε περιπτώσεις υποσιτισμού” από τον ΟΗΕ. Η αιτία; Τα πολλά θρεπτικά συστατικά και οι μεγάλες ποσότητες στις οποίες περιέχονται μέσα στο φύκι.



Η **Σπιρουλίνα** είναι από τα λίγα πλήρη τρόφιμα στον πλανήτη. Περιέχει πλήρη πρωτεΐνη και ουσίες που δύσκολα βρίσκουμε σε άλλες τροφές φυτικής προέλευσης. Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, καλά λιπαρά και έχει υψηλή συγκέντρωση βιταμινών (B1, B5, B6, B12, Β-καροτίνη). Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι έχει περισσότερη β-καροτίνη, από ότι τα καρότα! Επίσης περιέχει πολλά μέταλλα, όπως ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο.

Η **Σπιρουλίνα** είναι το ιδανικό φυτικό συμπλήρωμα για χορτοφάγους ή περιόδους νηστείας, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και βιταμίνη B12. Αυτά τα δύο μικροθρεπτικά συστατικά είναι οι πιο σημαντικές ελλείψεις που παρουσιάζονται σε άτομα που δεν τρώνε ζωικά προϊόντα.

Η **Σπιρουλίνα**, λόγω της θρεπτικής της αξίας αλλά και της ιδιότητας που έχει να ενισχύει την απορρόφηση συστατικών από άλλες τροφές που καταναλώνουμε, τονώνει τον οργανισμό και δυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης συμβάλλει στην μείωση του βάρους, γιατί μειώνει την όρεξη μας. Αυτό το φύκι του γλυκού νερού με τις θαυμαστές ιδιότητες εξαπλώνεται με αλματώδεις ρυθμούς στην αγορά.

Αν ποτέ θα έπρεπε να επιλέξω ένα μόνο πράγμα που θα έπερνα μαζί μου σε μεγάλη ποσότητα αν έπρεπε να μείνω στο διάστημα για πολύ καιρό, αυτό θα ήταν η σπιρουλίνα. Αναλογικά με τον όγκο και το βάρος η Σπιρουλίνα περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά από σχεδόν κάθε άλλο τρόφιμο.

Επειδή υπάρχουν και περιπτώσεις όπου η χρήση Σπιρουλίνας μπορεί να δημιουργήσει αρνητικές συνέπειες είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα παρακάτω που βρήκα στο click@life, όπου μπορείτε να διαβάσετε πολλά χρήσιμα διατροφικά άρθρα.

Πότε δεν συνιστάται η κατανάλωσή της

Αν και η σπιρουλίνα είναι αποδεδειγμένα ασφαλής και παράγεται με φυσικό τρόπο, υπάρχει περίπτωση να φέρει κάποια ανεπιθύμητα αποτελέσματα όταν δεν λαμβάνεται σωστά με επαρκή λήψη νερού ή να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Για το λόγο αυτό συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας πριν προχωρήσετε στη λήψη της και έχετε υπόψη ότι:

-Όσοι πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο, όπως για παράδειγμα φαιυλκετονουρία, δεν μπορούν να μεταβολίσουν τη φαιυλαλανίνη. Λόγω του ότι η σπιρουλίνα είναι πλούσια σε αμινοξέα, καλό θα είναι να την αποφύγουν.

-Αυτοί που πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα όπως λύκο, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.ο.κ., θα πρέπει επίσης να αποφύγουν τη λήψη της, καθώς μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση, λόγω του ότι τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

-Οι γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού, θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν ξεκινήσουν τη λήψη σπιρουλίνας.

Σπιρουλίνα παράγεται και στην Ελλάδα. Υπάρχουν 3 εταιρίες που καλλιεργούν στο νομό Σερρών. Μπορείς να αγοράσεις σε σκόνη ή σε κάψουλες. Αν πάρεις σκόνη μπορείς να τη βάλεις σε χυμό και να τη πιείς. Επειδή όμως η γέυση της είναι κάπως δυσάρεστη προσωπικά προτιμών το χάπι. Η Σπιρουλίνα αρέσει στο σώμα μου. Δε με νοιάζει αν δεν μου αρέσει γευστικά. Αλλα πράγματα τρώω για απόλαυση. Την σπιρουλίνα σε χαπάκι την καταπίνεις με νερό και δεν καταλαβαίνεις τίποτα!

Που βρίσκεις Σπιρουλίνα; Πουλάνε παντού. Αν όμως ψαχτείς μπορείς να βρεις υψηλή ποιότητα σε πολύ καλές τιμές. Προσωπικά προμηθεύομαι βιολογική Spirulina από την Ελληνική Οικολογική Εταιρία **Vivoverde**.

Στη **Vivoverde** όλα τα συμπληρώματα διατροφής είναι βιολογικά και οι τιμές είναι πολύ ανταγωνιστικές. Το μεγάλο καλό όμως είναι ότι μπορείτε να γραφτείτε μέλη και να πέρνετε τα προϊόντα με **έκπτωση 30%**.



Αν είστε μέλος, μία συσκευασία με **150 κάψουλες** κοστίζει περίπου **13 ευρώ**. Με 150 κάψουλες βγάζεις 5 μήνες αν τρως μία τη μέρα!

Η εγγραφή είναι δωρεάν αλλά πρέπει να γίνει με σύσταση. Αν πείτε ότι είστε εκμέρους μου (Ευτύχης Μπλέτσας (κωδικός μέλους:014781)) έχω κι εγώ κάποιο όφελος που ουσιαστικά σημαίνει οτι στις αγορές μου θα έχω κι άλλη έκπτωση. Και επειδή απο εκεί πέρνω Σπιρουλίνα και άλλα συμπληρώματα, συμβάλετε και εσείς στην υγεία και την ενέργειά μου! Δεν είναι όμορφο να το κάνουμε ο ένας για τον άλλο αυτό;

Σας ευχαριστώ λοιπόν προκαταβολικά! Σκεφτείτε επίσης οτι αν και εσείς συστήσετε κάποιον θα έχετε ακόμα μεγαλύτερη έκπτωση! **win-win-win!**

Η Vivoverde έχει κατάστημα σε **Αθήνα** και **Θεσσαλονίκη**. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

[Εδώ μπορείτε να κατεβάσετε τον κατάλογο με τα προϊόντα.](#)