

# SPIRULINA

Nome:  
Spirulina

---

Nome botanico:  
Spirulina maxima L.

---

Esistono diverse specie di Spirulina; esse sono delle microalghe azzurre, che abitualmente vivono nei laghi salati con acque alcaline e calde. Questi laghi sono spesso popolati da fenicotteri rosa, che si nutrono di queste alghe. La specie più comune è la "Spirulina platensis", raccolta per uso alimentare, sotto forma di pappa verde, dalle donne Kanenbu del Ciad sin da tempi antichissimi. La Spirulina oggi coltivata in laghi artificiali del Messico e della Cina è la Spirulina maxima. Da molti essa è ritenuta "il cibo del 21° secolo".

---

Componenti attivi principali:

La Spirulina contiene una buona quantità di proteine nobili, di acido gammalinolenico, acido linoleico, beta-carotene ed un'altissima percentuale di vitamina B12, che ne fa un integratore prezioso per chi pratica diete strettamente vegetariane.

---

Attività e impiego:

I preparati a base di Spirulina sono da considerare dei validi integratori per le diete vegetariane, dimagranti e nell'alimentazione di chi pratica un'intensa attività sportiva.

---

Posologia:

Si consiglia l'assunzione da 4 a 8 opercoli al giorno durante i pasti.

---

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di Spirulina deve contenere non meno del 50 % di proteine totali.

---

Note:

In letteratura non sono segnalati effetti tossici o secondari della spirulina.

**DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>**