

Spirulina, de alg met voedingswaarde

Het is een uitstekende energie-leverancier voor ons lichaam, we hebben het dan over Spirulina. Maar wat is dit nu eigenlijk en misschien nog wel belangrijker, wat doet het? Voluit zeggen we Spirulina platensis, dit is een zeer kleine blauw-groene, spiraalvormige alg. Deze alg bevat een groot voedingsprofiel, met maar liefst tien mineralen, elf vitamines en achttien aminozuren. Aangezien het beter wordt opgenomen dan de andere synthetische vitamines is het een prima keus als vervanger van een multivitaminen-supplement. Verder zit Spirulina vol met anti-oxidanten en belangrijke omega 3 vetzuren. Vegetariërs zullen zeker bekend zijn met Spirulina aangezien het een volwaardige plantaardige eiwit-bron is. Het geeft het lichaam energie doordat het ons immuunsysteem verbeterd. Zo heeft Spirulina de rijkste bron aan vitamine A, bevat het 96 sporenelementen, heeft het driemaal meer vitamine E dan tarwekiemen en biedt het twaalf maal meer bio-beschikbaar eiwit als een biefstukje. Het komt zo erg dicht bij een wondermiddel maar aangezien deze niet bestaan zullen we Spirulina dan ook niet deze benaming geven, toch benadert het wel deze term. De lijst met voordelen is lang, dit maakt Spirulina erg belangrijk voor ons lichaam. Zelfs bij een hoge dosering zal het middel over het algemeen genomen geen bijwerkingen vertonen, aanbevolen is uiteraard wel de juiste dosering te volgen.

Werkt Spirulina ook voor jou?

Spirulina werkt voor iedereen en kan zonder probleem worden ingenomen. Het wordt verkocht als poeder en als tabletten. Zelfs bij de zwangerschap en borstvoeding kun je probleemloos dit middel (blijven) gebruiken. De normale dosis voor volwassenen ligt tussen de tien en twintig gram per dag, sporters gebruiken voor een optimale werking tot wel 60 gram per dag. Bij kinderen wordt drie tot vijf gram per dag geadviseerd. Je kunt het bijvoorbeeld makkelijk in een smoothie verwerken, de werking is dan al te vergelijken met het eten van twee goede porties groenten. Spirulina kan dus aan te raden zijn bij mensen met een druk schema en die daardoor te weinig groenten en fruit eten. Er zijn inmiddels al meer dan honderdduizend studies en artikelen gepubliceerd die allemaal de goede werking voor het lichaam onderschrijven. Spirulina groeit in mineraalrijke meren in Mexico, Centraal Afrika en langs de Grote Rift Vallei in Oost-Afrika. Het is één van de oudste levensvormen op aarde en is ongeveer 3,6 miljard jaar geleden ontstaan. Ook jij kunt door het nemen van Spirulina gezonder gaan leven, door het innemen van enkele tabletten per dag of het poeder te gebruiken krijg je meer energie en zul je fitter door het leven gaan.