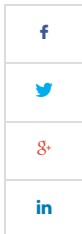





## BioSpirulina Bios Line, l'abbiamo provata per voi

1

Shares



SALUTE

Pubblicato il 12 APR 2017 di  PAOLA CASTELLANI

L'alga spirulina è un superfood. Ricca di nutrienti fondamentali per il nostro benessere, è un aiuto più che prezioso quando la fatica si fa sentire. Abbiamo provato la BioSpirulina Bios Line Bios Line per valutarne l'efficacia.

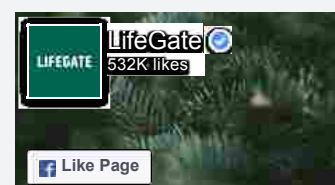
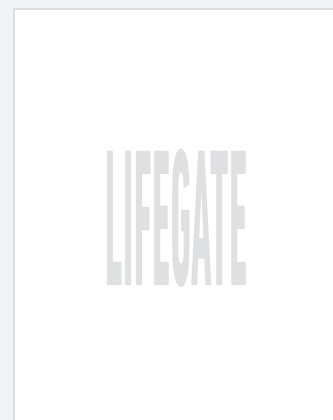
Microalga dalla colorazione blu-verde, l'alga spirulina con il suo contenuto di vitamine, sali minerali, enzimi, proteine vegetali, clorofilla, è considerata uno degli alimenti più completi che esistono in natura. Utilizzata per secoli dalla civiltà Maya e da alcuni popoli dell'Africa centrale, negli ultimi anni, grazie alle sue **eccezionali proprietà**, si è potuto assistere ad un rinnovato interesse di questo alimento a scopo nutrizionale ed energetico.

### Cos'è la BioSpirulina Bios Line

**BioSpirulina Bios Line** è un'alga di eccellente qualità **proveniente da acquacoltura biologica**, che dopo l'essiccazione e la polverizzazione del tallo, viene trasformata in comode compresse. Il tutto privo di coloranti, conservanti, additivi e zucchero, quindi ideale anche per i diabetici.

#### Temi dell'articolo

alimento energia spirulina  
vitamine



Gusto quasi impercettibile e di facile digestione, la **BioSpirulina** **Bios Line** regala sin dai primi giorni una buona carica di energia che aumenta con l'assunzione costante del prodotto. **Mente lucida e tono dell'umore migliore** sono altri pregi che ho riscontrato già dopo solo **pochi giorni dall'assunzione**. Si possono **polverizzare le compresse** se la necessità è di scogliere la polvere in una bevanda, un succo o in qualsiasi altro alimento sia liquido che solido.



La BioSpirulina prodotta da acquacoltura biologica, per una qualità ancora maggiore © Paola Castellani

## Per cosa si usa BioSpirulina Bios Line

### Cambi di stagione

Chi non avverte una **sensazione di spossatezza** quando la primavera è alle porte? Con la sua quantità di sali minerali e vitamine, in particolare del gruppo B, l'alga spirulina diventa un alleato importante per migliorare le nostre prestazioni sia fisiche che mentali e per combattere situazioni di stress intenso, sia lavorative che scolastiche. Consigliatissima quindi agli studenti, proprio per la sua capacità di aumentare e migliorare la memoria e la concentrazione. Inoltre il suo notevole **contenuto in clorofilla** è utilissimo per la depurazione dell'organismo, fondamentale al cambio di stagione per ritrovare forza e benessere. Infatti è proprio l'alta concentrazione di clorofilla che aiuta l'eliminazione delle tossine accumulate nel nostro corpo.

### A tavola

Per il suo alto contenuto in proteine e ferro è caldamente **consigliata a vegetariani e vegani**. Infatti l'alga spirulina contiene aminoacidi essenziali e non essenziali, e una buona quantità di ferro biologico altamente assimilabile, che la rendono a tutti gli effetti un superfood per chi ha scelto questo tipo di alimentazione. Ideale anche per i **bambini spesso affaticati da molteplici attività**, scolastiche e sportive. Inoltre

è ottima per i bambini più selettivi con il cibo, che non riescono a introdurre con l'alimentazione tutti i nutrienti necessari.

#### Per perdere peso

È indicata per chi vuole seguire un regime alimentare contenuto e mirato alla **perdita di peso**. Presa poco prima dei pasti **riduce lo stimolo dell'appetito** e contemporaneamente fornisce all'organismo, con un apporto calorico bassissimo, tutte le sostanze fondamentali delle quali si riduce l'apporto durante una dieta. Oltre a far mantenere un tono energetico all'organismo di ottimo livello.



L'alga spirulina è perfetta per i bambini che fanno sport ed hanno bisogno di energia © Ingimage

#### In gravidanza e durante l'allattamento

Ideale durante la gravidanza, in particolar modo nel primo periodo nei casi in cui la nausea impedisce alla futura madre di alimentarsi in modo regolare e sufficiente. La ricchezza della sua composizione e il mix di minerali, proteine e vitamine estremamente bilanciato, rende l'alga spirulina un **alimento prezioso durante tutta la gestazione e l'allattamento**.

#### Utile per chi fa sport

Sono molti gli **sportivi** che utilizzano in modo costante la spirulina, sia per aumentare la resistenza che la potenza delle loro prestazioni, per smaltire più facilmente la sensazione di stanchezza e per favorire lo sviluppo della massa muscolare magra.

#### Altre proprietà dell'alga spirulina

È probabilmente **la fonte più ricca in natura di provitamina A**, aiuta e sostiene il sistema immunitario, favorisce l'assorbimento del calcio, migliora la contrazione cardiaca e svolge azione protettiva su fegato e reni. Non ultimo il suo contributo per **capelli più forti e lucidi** e per una pelle più

luminosa e sana, grazie alle sue proprietà rimineralizzanti, purificanti e antiossidanti.



Le compresse di BioSpirulina per un pieno di energia e vitalità © Paola Castellani

### Come si usa e controindicazioni

Si consiglia di assumerla mattina e primo pomeriggio in dose di 2/4 compresse al dì, variabili in base alla situazione, all'età e alla costituzione. Assunta nelle dosi corrette, la spirulina non presenta controindicazioni. Essendo ricca di ferro è però sconsigliata in caso di emocromatosi, una malattia che provoca l'eccessivo assorbimento e accumulo di ferro nell'organismo. Essendo una microalga d'acqua dolce e non di mare, la spirulina contiene solo tracce di iodio, perciò non dovrebbe interferire con la funzionalità tiroidea; resta comunque valido il consiglio di rivolgersi ai produttori che utilizzano solo acqua non contaminata per la sua coltivazione. BioSpirulina [Bios Line](#) è sicura anche da questo punto di vista.

### Dove si trova e quanto costa

In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimenti naturali. La confezione da 150 compresse costa 24 euro.

**La salute, il benessere e la ricerca di serenità interiore coincidono con la sostenibilità, elementi essenziali per un mondo sano e in equilibrio. Per la tua casa e per la tua famiglia, grazie a LifeGate ora scegliere energia pulita è semplicissimo. Risparmia attivandola da solo online, clicca qui.**