

SPIRULINA PÓ

A **Spirulina** é uma microalga que possui um teor nutritivo inigualado por qualquer outro produto, contendo um teor de proteínas 3 vezes mais do que a carne, e duas vezes mais que a soja, leite e ovo. É também bastante rica em vitaminas e sais minerais, como cálcio, fósforo, magnésio, potássio e sódio.

Pela presença relativamente alta da fenilalanina, atua como supressor do apetite. Quando ingerida com o estômago vazio, reveste suas paredes dando uma sensação de plenitude gástrica e saciedade. Desta forma, auxilia no tratamento da obesidade proporcionando perda de peso de forma suave, sem perdas nutricionais

Nome científico: *Spirulina maxima*, *Spirulina platensis*

Família botânica: -

Parte utilizada: planta inteira

INDICAÇÕES: Por ser um alimento altamente concentrado, é indicado para pessoas com ausência ou insuficiência de alimentação matutina, sem horário fixo para a alimentação, que não apreciam saladas, uso abusivo de bebidas alcoólicas, enlatados e/ou produtos instantâneos, fadiga por excesso de trabalho, e indivíduos carentes de cálcio, vitaminas e sais minerais.

DOSES E USOS: Via oral. Suplemento alimentar Pó: 500 A 2000 mg ao dia, dividida em duas tomadas, meia hora antes das refeições. Para uso em atletas as doses podem ser aumentadas até 5 g ao dia.

EFEITOS ADVERSOS: Raramente pode causar náuseas.

PRECAUÇÕES: Durante a gestação/lactação, Spirulina deve ser usado com acompanhamento médico. Descontinuar o uso no caso de hipersensibilidade ao produto. Na superdosagem pode causar náuseas.

CONTRA-INDICAÇÕES: Não há referência nas literaturas consultadas.

REFERÊNCIAS


BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. **Formulário Médico Farmacêutico**. 3.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2006.

SIMÕES, et al **Farmacognosia da planta ao medicamento** 2.ed. Porto Alegre/ Florianópolis: Ed. Universidade/UFRGS/ Ed. da UFSC, 2000.

Alcântara - Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

 vendas@farmacam.com.br

 whatsapp (21) 98493-7033

 Facebook.com.br/farmacam

 Instagram.com.br/farmacam