

Laminaria digitata http://www.erboristeriarcobaleno.com/alghe_marine.html



Laminaria digitata, grazie all'apporto di **Iodio**, stimola l'attività della **tiroidee** ed accelera il **metabolismo**. Alga Laminaria é utile in caso di **ipotiroidismo**. Grazie alla presenza di **Potassio**, Laminarina, Fucoxantina e Alginati, Laminaria favorisce il drenaggio, il metabolismo dei lipidi ed il consumo energetico.

Laminaria é considerata l'alga marina per eccellenza, per stimolare la vitalità e per sentirsi più leggeri, più in forma, in modo naturale. L'assunzione regolare di Laminaria favorisce la circolazione dei liquidi interstiziali, riducendo progressivamente la **ritenzione idrica e gli inestetismi dellacellulite**. Alga Laminaria contrasta le adiposità e tonifica i tessuti, con risultati visibili immediati. In pochi giorni è possibile ottenere un calo ponderale di peso, i tessuti si sgonfiano ed il corpo appare più asciutto e tonico.

Ingredienti: Laminaria digitata, cellulosa microcristallina, magnesio stearato.
Ogni compressa contiene 250 mg di alga Laminaria digitata.
Per trarre il massimo beneficio dalle alghe BIOCEAN assumere il prodotto per 3 mesi consecutivi.

ISTRUZIONI

Adulti da 1 a 6 compresse di Alga Laminaria al dì, distribuite ai tre pasti principali da assumere con molta acqua.

CONTROIndicazioni :

Gravidanza, Allattamento, Ipertiroidismo, Cardiopatie, Infezioni acute, Gravi insufficienze renali, Psicopatie, Ipersensibilità allo Iodio, Morbo di Basedow, Bambini al di sotto dei 12 anni.

AVVERTENZE

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata.
Non eccedere le dosi giornaliere raccomandate.
Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni.
In presenza di determinati stati fisiologici o patologici, o in associazione a terapie farmacologiche, consultare il medico.

Laminaria digitata è un'alga bruna (feoficee) di grandi dimensioni, costituita da un tallo che si allunga a "dita" nella parte superiore. Ha la caratteristica di emergere solo durante le basse maree primaverili.

Sinonimi: kelp, kombu, sea tangle - Sito di raccolta Finistère (FRA)

Principali elementi attivi contenuti in 100 grammi

TOTALE MINERALI 28 g
IODIO 450 mg
TOTALE FIBRE 60 g
POTASSIO 10 g
TOTALE PROTEINE 10 g
ACIDO ALGINICO 30 g
TOTALE LIPIDI 1,8 g
LAMINARINA 14 g
OLIGOELEMENTI Abbondanti

Altri elementi attivi:

ACIDO ALGINICO

Questo polisaccaride è un polimero composto da due differenti unità (acido D-mannuronico e L-galuronico). Per la sua struttura è molto simile alla pectina. A contatto con l'acqua forma un gel la cui viscosità dipende dalla concentrazione dei ficocolloidi, dal pH e dalla presenza di elettroliti. In un ambiente acido, quale lo stomaco, l'alginato di sodio forma un denso gel colloidale che agisce andando a formare un rivestimento gastrico. Inoltre ha un valore in calorie praticamente nullo. Poiché gli enzimi digestivi non sono in grado di disgregarlo, l'acido alginico è considerato a tutti gli effetti una fibra che favorisce il transito intestinale.

LAMINARINA

La laminarina costituisce oltre il 14% del peso secco dell'alga *Laminaria digitata*. È una riserva di polisaccaridi solforati (β 1-3 glucano), isolata per la prima volta nel 1885 da Schiedelberg, che le attribuì il nome laminarina dalla specie stessa dell'alga "laminaria". Questo polimero ha un'attività anticoagulante equivalente ad un terzo di quella dell'eparina. Vi sono due varietà di laminarina: solubile ed insolubile. Queste molecole hanno inoltre proprietà ipolipemizzanti e l'azione ipocolesterolemizzante è stata dimostrata con prove di laboratorio.

MANNITOLE

L'uso del Mannitolo è legato alle sue proprietà chimiche e organolettiche: potere dolcificante = 70% dello zucchero, potere calorico 2 Kcal per grammo, proprietà reidratanti, diuretiche e antibatteriche.

IODIO

È un elemento essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei. Questi ormoni stimolano il consumo di ossigeno a livello cellulare e prendono parte al processo di metabolizzazione dei grassi e dei carboidrati. Gli effetti positivi di *Laminaria digitata* in compresse sui pazienti affetti da gozzo e da obesità sono dovuti alle sostanze ipolipemizzanti in essa contenute (elementi amino-iodizzati). Le proprietà antisettiche dello iodio vengono da tempo sfruttate dall'industria farmaceutica e cosmetica. *Laminaria digitata* contiene fino a 10 volte più iodio del *Fucus vesiculosus*.

POTASSIO

Il potassio interviene nella trasmissione nervosa, nella regolazione dell'equilibrio acido-base e nella regolazione della pressione osmotica. Il Potassio extracellulare è coinvolto nel controllo della contrazione muscolare e della pressione arteriosa.

È importante per il metabolismo energetico, per il metabolismo delle proteine e degli zuccheri, per la salute del cuore e dei vasi. Svolge una azione fondamentale nella sintesi delle proteine, e nella conversione dello zucchero in glicogeno, stimola la secrezione di insulina. È quindi un minerale essenziale che costituisce il 5% del contenuto totale di minerali dell'organismo, ed è concentrato soprattutto nel fluido intracellulare. Con il sodio, aiuta a regolare l'equilibrio idrico interno dell'organismo, cioè la distribuzione dei liquidi su entrambe le pareti delle cellule. Oltre a queste funzioni, regola il pH del sangue, la pressione ed il battito cardiaco. Inoltre, stimolando i reni a produrre urina, svolge un'azione diuretica e favorisce l'eliminazione dei liquidi accumulati, soprattutto quando c'è un eccesso di sale nella dieta responsabile di gonfiore e ritenzione idrica.

DIETA

Laminaria, contiene fucoxantina, una sostanza che ha la proprietà di favorire l'eliminazione del grasso corporeo in eccesso.

Una ricerca giapponese dell'università di Okkaido ha dimostrato che la Fucoxantina aumenta l'attività di una sostanza chiamata UCP1, presente nel grasso, che fa aumentare la velocità con cui è "bruciato" il grasso addominale, definito grasso bianco (per distinguerlo dal grasso bruno). Il grasso bianco è il più pericoloso per la salute, in quanto favorisce l'instaurarsi di malattie cardiovascolari e diabete senile.

La Fucoxantina contenuta nell'alga Laminaria permette quindi all'organismo di utilizzare più facilmente il grasso bianco addominale come "carburante", facilitando il dimagrimento proprio in quella zona attorno alla vita che è così difficile da ridurre.

Durante la dieta dimagrante ipocalorica è utile assumere da 2 fino a 4 compresse di alga Laminaria, per favorire il metabolismo e il consumo calorico. Ai pasti con acqua.

CELLULITE

L'assunzione regolare di Alga Laminaria favorisce la circolazione dei liquidi interstiziali, riducendo progressivamente gli inestetismi della cellulite.

Assumere 2/3 compresse al giorno di Laminaria per cicli trimestrali a pranzo con acqua.

CIRCOLAZIONE

Per i problemi circolatori in genere, ed in particolare per i problemi di gambe pesanti, assumere 3 compresse al giorno di alga Laminaria a colazione con acqua.

IPOTIROIDISMO

L'apporto quotidiano di iodio stimola la produzione di ormoni tiroidei favorendo così il ripristino della normale attività in caso di ipotiroidismo. Da 1 a 6 compresse di alga Laminaria al giorno ai pasti.

RITENZIONE IDRICA

L'apporto di Potassio, minerale di cui alga Laminaria è particolarmente ricca, contrasta la tendenza dell'organismo a trattenere liquidi. Quando la quantità di sodio è superiore a quella di potassio, l'organismo tende a trattenere liquidi. Solo quando nella dieta giornaliera la quantità di potassio ingerita è almeno doppia rispetto al sodio, avviene il rilascio dei liquidi in eccesso (drenaggio) e in pochi giorni è possibile ottenere un calo ponderale di peso. I tessuti si sgonfiano e il corpo appare più asciutto e tonico.

Assumere da 2 a 4 compresse di alga Laminaria al giorno prima dei pasti con acqua

