

Ulva lactuca



Ulva lactuca è un'alga marina verde che si caratterizza per la presenza di calcio e magnesio biodisponibili, oligoelementi e vitamine del gruppo B.

Normalmente quando si parla di minerali, muscoli, prestazione e benessere vengono in mente potassio, calcio, sodio e, naturalmente magnesio. Questo senza dimenticare che spesso fra i minerali sopracitati, così come fra tanti settori del corpo deve esistere un equilibrio, infatti la funzione di uno è strettamente legata alla presenza dell'altro. Nell'alga Ulva lactuca calcio e magnesio sono presenti in misura bilanciata e in forma biodisponibile, così come la natura ci offre. Uno dei compiti più importanti che ha il magnesio è quello di regolare i livelli di calcio assunti e di favorirne il corretto assorbimento. Calcio e magnesio lavorano in sinergia per bilanciare la contrazione muscolare preservandola da crampi e ottimizzandone il funzionamento.

Alga Ulva lactuca, grazie al suo contenuto di magnesio, agevola il riequilibrio del tessuto nervoso svolgendo un'azione calmante ed è indicata nei periodi di ansia, tensioni e di stress. La risposta metabolica dell'organismo allo stress è la produzione di adrenalina, l'aumento della produzione di adrenalina provoca un aumento del metabolismo delle proteine, dei grassi, dei carboidrati, producendo energia immediatamente disponibile nel corpo. Come conseguenza di questo metabolismo aumentato si manifesta anche una maggiore secrezione di proteine, potassio e fosforo ed un minore immagazzinamento di calcio.

Il magnesio è essenziale nello stress, perché attiva oltre 300 enzimi e svolge un ruolo essenziale nella inibizione della attività neuro-muscolare, della eccitabilità, e nella moderna alimentazione estremamente raffinata e lacottura degli alimenti riduce in maniera drastica l'apporto di magnesio nell'organismo e per questo si assiste ad una maggiore vulnerabilità allo stress. E' essenziale in una condizione di stress assumere magnesio, in quanto lo stress tende a consumarne di più, e i sintomi da deplezione di magnesio comportano problemi pre.mestruali, irritabilità, ritenzione idrica, insonnia; anche la pillola anticoncezionale riduce le riserve di magnesio.

Alga Ulva lactuca è di base alcalinizzante quindi interviene nella regolazione dell'equilibrio acido-base dell'organismo, aumentando la riserva alcalina del sangue. Agisce tamponando nel

sangue gli acidi che si formano dopo uno sforzo muscolare intenso o in seguito ad un regime alimentare iperproteico. In genere si parla poco delle reazioni causate dai nostri alimenti una volta metabolizzati, cioè trasformati dall'organismo. Queste reazioni possono essere di acidificazione, di alcalinizzazione e neutre. Un alimento acidificante contiene degli acidi, oppure si trasforma, durante la digestione, in un composto fortemente acido, e quindi tenderà ad essere neutralizzato assorbendo sostanze basiche e sali minerali presenti nell'organismo. Un alimento alcalino, basico, come l'alga *Ulva lactuca* invece, non solo non fagociterà altri sali minerali ma, anzi, servirà per bilanciare o neutralizzare gli eccessi di acidi, prodotti da altri cibi.

In particolar modo l'alimentazione per lo sportivo, dovrebbe tendere al cibo alcalinizzante, cercando di ridurre il cibo acidificante. Durante attività fisica intensa, i cataboliti acidi, in caso di grosse quantità, possono ostacolare l'evacuazione dei lattati dai muscoli con prolungamento della fase di recupero. Per questo motivo è opportuna un'integrazione con *Ulva lactuca* prima e dopo l'attività fisica.

Alga *Ulva lactuca* è particolarmente indicata a persone soggette a stress prolungati o malattie croniche debilitanti, tipicamente con nervosismo e ansietà, lavoratori o atleti sottoposti a pesanti attività fisiche, soprattutto se prolungate, comportanti fra l'altro eccessiva sudorazione, per chi pratica sport sia a livello amatoriale che professionistico, a persone anziane.

L'alga *Ulva lactuca* è indicata anche a chi soffre di singhiozzo frequente, a chi soffre di insonnia, di tic nervosi, di mal di testa, sbalzi di umore e irritabilità, condizioni di stress, a chi soffre di sudorazione eccessiva e cattivo odore dei piedi. E' utile come forma preventiva contro la decalcificazione ossea. L'alga *Ulva lacuca* è particolarmente indicata per donne che soffrono di sindrome dolorosa premenstruale in abbinamento all'alga *Clorella*.

Ingredienti: *Ulva lactuca*, cellulosa microcristallina, magnesio stearato.
Ogni compressa contiene 250 mg di alga *Ulva lactuca*.

Per trarre il massimo beneficio dalle alghe BIOCEAN, assumere il prodotto per 3 mesi consecutivi.

ISTRUZIONI: Adulti da 3 a 6 compresse di Alga *Ulva lactuca* al dì, distribuite ai tre pasti principali da assumere con molta acqua. Bambini 1 compressa ogni 15 kg di peso corporeo.
Controindicazioni : Gravi insufficienze renali

Ulva lactuca è un'alga verde (cloroficee) dalle sottili foglie, non molto grandi, lamellari fissate ad un peduncolo di forma elicoidale. Cresce in mari freddi o temperati. Chiamata anche *Aosa* dai Giapponesi, viene usata da tempo per le sue qualità nutrizionali. A Cuba viene usata in decotto come vermifugo. In Bretagna anticamente veniva applicata sulle ferite per prevenire infezioni.

Sinonimi: Aosa, Lattuga di mare - Area di raccolta: Finistère (FRA)

Composizione chimica:

100 grammi contengono: Principali elementi attivi contenuti in 100 grammi

TOTALE MINERALI 24 g
TOTALE CARBOIDRATI-FIBRE 51 g
TOTALE PROTEINE 21 g
TOTALE LIPIDI 2 g
CALCIO 3 g
MAGNESIO 2,8 g
ZOLFO 6,5 g
AMINOACIDI ESSENZIALI 6 g
OLIGOELEMENTI Abbondanti

Altri elementi attivi:

Fibre

Ulva lactuca contiene polisaccaridi idrosolubili che consistono in molecole solforate di acido uronico, che non possono essere degradate dagli enzimi digestivi. Così come gli amidi delle piante terrestri, gli amidi delle macroalghe verdi consistono in polisaccaridi amilacei e amilopectine, che hanno proprietà simili agli amidi presenti nelle patate, benchè in queste ultime il grado di polimerizzazione sia notevolmente inferiore. Gli elementi amilacei dell'alga Ulva lactuca si dissolvono facilmente nell'acqua senza diventare appiccicosi.

Ferro

Ulva lactuca è particolarmente ricca in ferro. Ne contiene mediamente 15 volte più del tuorlo d'uovo e degli spinaci. Il ferro è indispensabile per la sintesi dell'emoglobina, la proteina che, presente nei globuli rossi, trasporta l'ossigeno nel sangue. Alga Ulva lactuca inoltre ha proprietà anticancerogene, stimola il sistema immunitario, migliora le prestazioni fisiche, previene i disturbi dell'apprendimento nei bambini.

Calcio

Il Calcio è un minerale indispensabile per il nostro organismo, non solo perché è il costituente fondamentale di ossa e denti, ma perché svolge un ruolo di primo piano nella contrazione dei muscoli e di quello cardiaco in particolare, nella coagulazione del sangue, nel metabolismo, nel sistema immunitario e nella trasmissione dei messaggi nel sistema nervoso. Una grave carenza di calcio può provocare alterazioni del battito cardiaco, demenza, spasmi muscolari e convulsioni. Gli individui che tendono maggiormente a sviluppare stati carenziali di calcio sono gli anziani, coloro che fanno uso di antiacidi contenenti alluminio e cortisone, le gestanti, coloro che fanno largo uso di alcolici, che conducono una vita sedentaria, che non tollerano il lattosio, che seguono diete ipocaloriche, iperproteiche e ricche di fibre.

Magnesio

Gli oceani primordiali contenevano soprattutto magnesio e potassio, come del resto i liquidi presenti nelle nostre cellule. Il magnesio perciò è un minerale presente in grande quantità nel nostro organismo, soprattutto nelle ossa e nei liquidi intracellulari. Il magnesio interviene durante tutti i processi biologici, compresi il metabolismo del glucosio, la produzione di energia a livello cellulare, la sintesi degli acidi nucleici e delle proteine. Il magnesio è importante perché garantisce anche la stabilità elettrica delle cellule, l'integrità delle membrane cellulari, la contrattilità dei tessuti muscolari e la conduttività delle cellule nervose. Il magnesio agisce in sinergia con il calcio. Previene le malattie cardiovascolari ed è utile nella terapia dell'ipertensione, combatte la sindrome premestruale, contribuisce a prevenire la formazione di calcoli renali e biliari, è utile nelle terapie delle malattie della prostata. Il magnesio aiuta a combattere la depressione, previene i parti prematuri, è utile nella terapia della diarrea, del vomito e dell'indigestione. Le lievi carenze di magnesio sono tutt'altro che rare, i soggetti più a rischio sono gli anziani.

UTILITA'

Crampi muscolari

Calcio e magnesio regolano l'attività muscolare e consentono una corretta distensione delle fasce muscolari a riposo. Per chi è frequentemente soggetto a crampi notturni sono sufficienti 3/6 compresse di alga Ulva lactuca al giorno da assumere ai pasti con acqua. In caso di crampi sciogliere 1 o 2 compresse sotto la lingua e deglutire con acqua

Depressione

L'assunzione regolare di 6 compresse al giorno di Ulva lactuca può essere un valido antidoto contro la depressione. L'alga Ulva lactuca grazie alla ricchezza di magnesio, favorisce il rilassamento muscolare, aiuta a ripristinare gli scambi biochimici e dona una sensazione di benessere e relax: condizione indispensabile per iniziare a sentirsi bene e pensare positivo.

Stress

L'assunzione regolare di Alga Ulva lactuca può essere un valido aiuto nei periodi di stanchezza generale, nella difficoltà di concentrazione, in stati di ansia, tensioni e condizioni di stress. Alga Ulva lactuca agevola l'equilibrio del tessuto nervoso svolgendo un'azione calmante e riequilibrante degli stati di stress.

Assumere 6 compresse di alga Ulva lactuca ai pasti principali con acqua, per 3 mesi.

Insonnia

Talvolta la mancanza di sonno può essere dovuta ad una particolare carenza di sali minerali, in particolare di magnesio, che impedisce gli scambi biochimici utili a rilassare il tessuto nervoso e muscolare. *In questi casi sono sufficienti 6 compresse al giorno di alga Ulva lactuca da assumere prima dei pasti con acqua.* Si consigliano cicli trimestrali da ripetere in caso di necessità.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

info@erboristeriarcobaleno.com

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/alghe/>

**Pochi grammi
di Alghe al giorno
migliorano il benessere
e aumentano l'energia**

Non contengono
OGM, Conservanti, Coloranti Additivi

