

Palmaria palmata http://www.erboristeriarcobaleno.com/alghe_marine.html



Palmaria palmata è un'alga marina rossa particolarmente efficace contro i **disturbi dello stress**, grazie alla sua naturale ricchezza in Sali Minerali, oligoelementi, vitamine del gruppo B e C; elementi che hanno un'azione ricostituente sul sistema nervoso e permettono all'organismo di adattarsi più facilmente alle variazioni climatiche e agli sforzi muscolari. Quando lo stato di tensione e il nervosismo sono ad alti livelli, la quantità di sali minerali del nostro corpo può oscillare, perché alcuni ormoni, come l'adrenalina e il cortisolo, che sono prodotti dall'organismo nelle condizioni di emergenza, provocano una ritenzione di sodio e favoriscono l'eliminazione del potassio. Nelle condizioni di stress, le facoltà mnemoniche e la capacità di apprendere subiscono un calo. Tra i sali minerali, il magnesio è coinvolto nell'assorbimento dell'ossigeno da parte del cervello e nei processi che trasmettono gli impulsi nervosi.

Là dove sia carente, possono fare la loro comparsa sintomi patologici come la depressione, l'irritabilità e uno stato generale d'ansia. Un altro rapporto tra alimentazione e sistema nervoso si osserva valutando l'azione delle vitamine del gruppo B, che appunto favoriscono l'attività del sistema nervoso stesso, e sono necessarie per produrre i globuli rossi. Calcio, fluoro, ferro, magnesio, fosforo, zinco, rame, potassio, selenio e sodio sono Sali minerali necessari per la nostra salute. L'assunzione regolare di Palmaria palmata garantisce un apporto naturale ed equilibrato di sostanze necessarie al nostro organismo.

L'alga Palmaria palmata è un ottimo integratore di Sali minerali per chi pratica sport sia a livello agonistico che a livello amatoriale. L'assunzione di Palmaria palmata consente di reintegrare la perdita di Sali minerali che si subisce per effetto della sudorazione. Il sudore contiene Sali minerali: soprattutto negli sport di lunga durata o nelle competizioni che si svolgono in condizioni di temperatura elevata, la continua sudorazione può portare a importanti perdite di Sali minerali.

L'alga Palmaria palmata ha una concentrazione di Sali minerali simile alla concentrazione salina delle cellule – che contengono le giuste proporzioni di Sali minerali e Oligoelementi. Tra i Sali minerali importanti per l'atleta, presenti nell'alga Palmaria palmata, spiccano il calcio (essenziale per la formazione e la solidità dell'osso, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare), il ferro (per evitare il senso di fatica dovuto all'anemia), il magnesio e il potassio (per facilitare la contrazione dei muscoli), il sodio e il cloro (per la regolazione del bilancio idrico).

L'alga *Palmaria palmata* come integratore di Sali Minerali è una valida alternativa agli integratori salini di sintesi e alle bevande isotoniche, per chi predilige un prodotto biodisponibile e naturale al 100%, in particolare per chi pratica sport come il ciclismo, il nuoto, la corsa, il tennis, il calcio, il basket, il volley...

I Sali minerali sono di importanza vitale per le funzioni fisiologiche del corpo. Sono catalizzanti per molti processi biologici ed in particolare per la digestione e per l'utilizzazione di altre sostanze nutritive.

L'organismo di una persona sana e non affaticata, è normalmente in grado di trasformare gli acidi naturali di molti alimenti crudi (ad es. limoni, pompelmi, pomodori, acetosa, frutti aciduli) in carbonati alcalini, che sono basici ed utili all'economia dell'organismo. Quando, invece, la persona è stanca o stressata, l'energia nervosa necessaria per una completa digestione e assimilazione non è sufficiente, pertanto l'organismo non è in grado di operare le dovute trasformazioni e gli acidi degli alimenti entrano nella circolazione sanguigna.

L'organismo non può permettere che l'equilibrio acido-basico venga turbato, pertanto deve provvedere, per quanto gli risulta possibile, a neutralizzare gli acidi in eccesso. Questa neutralizzazione viene compiuta mobilitando alcune sostanze alcaline e vari Sali minerali, entrambi prelevati dalle riserve proprie dell'organismo. I Sali minerali alcalinizzanti (calcio, potassio, sodio e magnesio), vengono sottratti alle ossa, ai denti ed alle cellule di tutti i tessuti. L'alga *Palmaria palmata*, grazie alla ricchezza in sali minerali, consente il mantenimento di uno stabile giusto rapporto acido-basico e dell'omeostasi corporea.

Palmaria palmata può anche essere considerata un'alga "digestiva" se assunta dopo i pasti, grazie alla presenza dell'aminoacido Lisina che favorisce le funzioni gastriche e digestive.

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

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

ISTRUZIONI

Adulti da 3 a 6 compresse al dì, in base al peso corporeo.
Per chi pratica sport da 6 a 9 compresse al giorno.

CONTROIndicazioni : Gravi insufficienze renali

Palmaria palmata è un'alga marina rossa (rodoficee) costituita da una lamina rosso-bruno, membranosa, che può raggiungere i 40 cm. Cresce lungo le coste del Finisterre in Bretagna, in acque pure e incontaminate, ossigenate dal moto ondoso e dalle maree.

Sinonimi: Dulse - Sito di raccolta: Finistère (FRA)

Composizione chimica:

100 grammi contengono: Principali elementi attivi contenuti in 100 grammi

TOTALE SALI MINERALI 22 g

TOTALE CARBOIDRATI-FIBRE 50 g

TOTALE PROTEINE 24 g

TOTALE LIPIDI 2 g

SILICIO 1 g

VITAMINE GRUPPO B Presenti

POTASSIO 7 g

AMINOACIDI ESSENZIALI 8,1 g

VITAMINA C 50 mg

OLIGOELEMENTI Abbondanti

Altri elementi attivi:

POTASSIO

Il potassio, tra i sali minerali, 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. Il Potassio 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 sali 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.

LISINA

La Lisina è un aminoacido essenziale scarsamente presente nelle forme vegetali. È utilizzata per favorire le funzioni gastriche e digestive. In associazione con la vitamina C è in grado di limitare la proliferazione del virus Herpes simplex.

VITAMINA C

Esercita una benefica influenza sui processi di trofismo (nutrizione) di ogni organo e tessuto ed in particolare delle pareti dei vasi sanguigni ove agisce come fattore antiemorragico. Interviene nella formazione dell'emoglobina, promuove i processi ossido riduttivi dei tessuti, combattendo l'azione distruttiva dei radicali liberi. Disciplina il ricambio del ferro e del calcio. Agisce come fattore antistress, permettendo all'organismo di adattarsi più facilmente alle variazioni delle condizioni ambientali esterne (freddo, sforzi muscolari, etc) conferisce maggiore resistenza alle malattie infettive, prevenendole e facilitandone la cura. È stimolante della sintesi del collagene connettivo e protettore delle mucose, funge da cicatrizzante nelle ulcere gastriche, duodenali, ferite da interventi chirurgici, fratture (favorisce la formazione del callo osseo).

VITAMINE DEL GRUPPO B

Le vitamine del gruppo B prendono parte al processo di rinnovamento di unghie e capelli. Sono attivamente coinvolte nel metabolismo cellulare.

vitamina B1 – essenziale per la trasmissione degli impulsi nervosi.

vitamina B2 – coinvolta nei processi di produzione di energia, respirazione, metabolismo degli acidi grassi.

vitamina B5 – nutritiva per numerosi organi e tessuti. anti seborrea

vitamina B6 – fattore di numerose azioni metaboliche

vitamina B12 - un preziosa fonte di energia

SPORT & FITNESS

Dopo l'attività sportiva, per reintegrare la dispersione dei Sali minerali, sono sufficienti 6 compresse con un bicchiere di acqua. Può anche essere assunta per via sublinguale durante sforzi particolarmente prolungati come la marcia, le corse sulle lunghe distanze, le gare ciclistiche. Durante un allenamento intenso e durante una gara per un reintegro di sali minerali immediato è possibile assumere fino a 12 compresse.

CONTRO LO STRESS

Gli stati di stress ripetuti e prolungati, spesso a causa di carenza di sali minerali, possono provocare disturbi che trovano sollievo con l'assunzione quotidiana di 3/6 compresse di Palmaria palmata. È consigliabile un ciclo di 3 mesi

PER LA DIGESTIONE

Grazie alla presenza dell'aminoacido essenziale lisina unita agli oligoelementi, il prodotto favorisce le funzioni gastriche e la digestione. Assumere 3 compresse dopo i pasti principali.