

LifeStream

100%
naturlig

Bioaktiv
Spirulina

Det optimala
kosttillskottet



optimalt
upptag

Lifestream Spirulina - den gröna mirakelalgen

Att ta en dos av Lifestreams bioaktiva spirulina är som att äta en stor skål med ekologiskt odlade grönsaker - fast 10 gånger hälsosammare !

Idag är spirulina ett välkänt kosttillskott, som inte bara har en näringsammansättning som överträffar det mesta, utan också en rad terapeutiska egenskaper. Det finns även många studier som bekräftar spirulinas positiva effekt på hälsan.

Snabbt upptag

Spirulinas cellvägg består av bubbeltunna mukopolysackarider, istället för svårsmält cellulosa, som de flesta grönsaker.

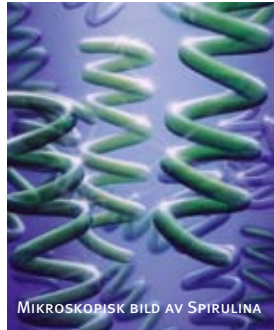
Den koncentrerade näringen inklusive aktiva enzymer, kan därför snabbt absorberas.

Spirulina är helt naturlig med sin näring i en biologiskt aktiv form som kroppen därmed omedelbart kan utnyttja.

Odlat på bästa sätt !

Det är stor skillnad på "spirulina och spirulina" vad gäller effekt och renhet. Det som avgör vilka egenskaper spirulina får, är vilken art, hur den odlas, skördas, torkas och paketeras.

Lifestream Spirulina är en kompromisslöst framtagen produkt med en unik näringsprofil. Det breda spektrat av vitaminer, mineraler, enzymer och skyddsämnen gör denna lilla mikroalg till det optimala kosttillskottet där alla ämnen samverkar. Särskilt viktiga är ämnen som karotenoider, vitamin E, fytoämnen, klorofyll, vitamin B, folsyra, GLA, järn och kalcium. Högvärdig spirulina har en sammansättning som fungerar i perfekt harmoni med människokroppen. Det är den extraordinära näringsprofilen och unika lättsmältheten som har givit spirulina från Lifestream dess världsrykte som naturens mest näringsrika föda.



Vad är Spirulina ?

Föreställ er en växt, vars storlek nätt och jämnt är synlig för det mänskliga ögat. Utan rötter, löv, frön, blommor eller frukter växer den i hundratals i en enda vattendroppe. Likväl innehåller denna lilla mikroalg den rikaste och mest kompletta blandning av näringsämnen än någon annan föda i världen. Spirulina är en spiralformad, mikroskopiskt liten sötvattenväxt som lever genom direkt fotosyntes, d v s av solskin och vatten.

Lifestream Spirulina har en oöverträffad
upptagningsförmåga på över 95 %



Hur odlas Lifestream spirulina ?

Lifestream Spirulina är en högstående spirulinaart, som utvecklats från en vildväxande, afrikansk moderplanta (*Spirulina platensis*). Den odlas i sötvattendammar i den soliga Colorado-öknen, där luften är klar och utan föroreningar. Inget tillförs förutom gödning. Denna naturliga miljö ligger i en avlägsen trakt, långt från tätbefolkade storstäder. Den växer i det mineralrika vattnet, som kommer från de ofördärvade Klippiga Bergen.

Lifestream spirulina använder vare sig bekämpningsmedel eller växtgifter, och där miljön är utan föroreningar. Tillverkningen sker enligt ISO 9001 och ISO 14001.

Högvärdig näring

GLA (gammalinolensyra) är en livsnödvändig fettsyra som kroppen måste tillföras via kosten. Den är förstadiet till prostaglandiner som är hormonliknande ämnen, vilka reglerar celltillväxten, reproduktionscykeln samt många andra funktioner i kroppen.

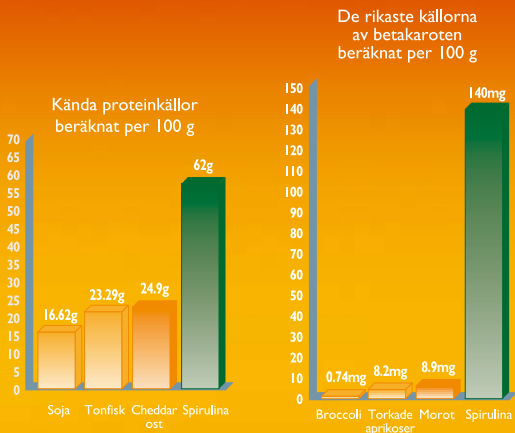
Lifestream Spirulina innehåller naturligt GLA jämte antioxidanter, zink, vitamin B6 och B3 som behövs för att GLA ska omvandlas till gynnsamma prostaglandiner i kroppen. *LIFESTREAM SPIRULINA INNEHÅLLER HÖGA HALTER AV GLA OCH ÄR DEN ENDA NATURLIGA KÄLLAN FÖRUTOM MODERSMJÖLK OCH JÄTTENATTLJUSOLJA.*

FKOCYANIN är det mest betydelsefulla växtpigmentet som förekommer i spirulina. Det finns en teori om att denna kraftfulla antioxidant, som man endast har funnit i spirulina, bildar lösliga föreningar med järn och andra mineraler, och höjer därmed deras biologiska tillgänglighet i kroppen. Lifestream Spirulina innehåller högsta möjliga mängd värmekänsligt fytocyanin, tack vare en unik torkningsprocess.

KAROTENOIDER

Lifestream Spirulina innehåller stora mängder skyddsämnen (antioxidanter) som karotenoider, lutein och zeaxantin. Dessa förhindrar skador i cellens miljö, i såväl cellmembranet som DNA. Dessutom har karotenoider en skyddande och stärkande effekt på hud och slemhinnor.

SUPEROXIDDISMUTAS (SOD) är ett kraftfullt antioxiderande enzym som jämte E-vitamin och betakaroten utgör kroppens försvarssystem.



Mer energi med spirulina !

Glykogen - kroppens energikälla

Kroppens huvudsakliga energikälla, både kortsiktigt och långsiktigt, kallas glykogen. Glykogen är kolhydrater som lagras i muskler och levern och som inte blir direkt tillgängliga. Musklerna använder sedan glykogen som den främsta källan av både omedelbar och långsiktig energi. När glykogennivån faller, sätter svaghet och trötthet snabbt in. Det unika med spirulina är att det tillhandahåller glykogen direkt och därmed förkortar den metaboliska processen av glykogenframställningen från vår föda. På så sätt sparas kroppens egna reserver av glykogen.

Glykogen - ökad prestationsförmåga

Ju mer glykogen som finns tillgängligt under kroppsaktivitet, desto större blir potentialen för att förbättra prestation. Spirulina är den enda växtglykogenkällan som finns. Många idrottsmän till exempel, tar 5 gram (10 tabletter) Lifestream Spirulina en halv timme före ett träningspass för att ge musklerna bästa tänkbara förutsättningar. Intensiv träning tömmer ofta kroppen på näringsämnen, medan spirulina tillför kroppen de näringsämnen som behövs för att bygga upp musklerna, ge återhämtning, uthållighet och naturligtvis bibehållen ork.



Naturligt protein av hög kvalitet

Kroppens byggstenar är proteiner (aminosyror). De proteiner som finns i spirulina är unika till skillnad från många växtproteiner, som har ett lågt biologiskt värde. Animaliska proteiner kan dessutom ha ett högt innehåll av mättade fetter, hormoner och giftrester.

Lifestream Spirulina innehåller alla de 8 livsnödvändiga aminosyrorna (som måste tillföras kroppen varje dag), samt ytterligare ett tiotal ej essentiella aminosyror. Spirulina innehåller 55-62% protein av högt biologiskt värde och inga mättade fetter.

Lifestream Bioaktiv Spirulina

- ✓ Lifestream Spirulina (Spirulina Platensis) är noggrant utvald för sin renhet och näringsrikedom bland de 35 olika arter som finns.
- ✓ Lifestream Spirulina växer i soliga Colorado öknen. I vetenskapligt kontrollerade sötvattensdammar odlas algen i en ren miljö långt ifrån luftföroreningar.
- ✓ Lifestream Spirulina odlas på naturens villkor.
- ✓ Lifestreams Spirulina har ett högt innehåll av värmekänsliga fytonäringsämnen och enzymer tack vare en varsam torkningsprocess. Spirulinan spraytorkas i speciella torkningskamar ca 15 minuter efter skördning. Därigenom bevaras näringsämnen, pigment och enzymer.
- ✓ Lifestream Spirulina är garanterat fri från pesticider, kemiska gödnings/bekämpningsmedel, föroreningar och är ej genmodifierad.
- ✓ Merparten av all forskning runt spirulina har gjorts på den spirulina som finns i Lifestream.
- ✓ Lifestream Spirulina skyddas från oxidering, genom en modern flush-teknik, som eliminerar det syre som annars bryter ner levande enzymer och näringsämnen.
- ✓ Eftersom fytonäringsämnen i spirulina är ljuskänsliga, bibehålles den rika näringsprofilen genom användning av "high UV protection" i form av förstklassiga, ljusstäta, tätförslutna och återanvändbara burkar.
- ✓ Lifestream Spirulina är 100 % naturligt. Tabletterna är helt fria från syntetiska tillsatser tack vare en unik tabletttillverkning - COLDCOMP™.
- ✓ Lifestream Spirulina ger 100 % villkorlös garanti. Lifestream har banat vägen för högkvalitativ spirulina sedan 1981 och är den mest använda spirulinan i bl.a. Australien, Nya Zeeland, Sydostasien, Storbritannien och Sverige.



NÄRINGS INFORMATION

Per 3 g av pulver eller 6 x 500 mg tabletter av Lifestream Bioactive Spirulina

SAMMANSÄTTNING

Energi	12 kcal / 49 kJ
Protein (minimum)	1,7 g
Fett	0,2 g
Kolhydrater	0,8 g

VITAMINER

Vitamin B1	105 µg
Vitamin B2	120 µg
Niacin	420 µg
Pantotensyra	3 µg
Vitamin B6	24 µg
Vitamin B12	9,6 µg
Vitamin E	270 µg
Folsyra	0.3 µg

MINERALER

Kalcium	13 mg
Järn	2.3 mg
Magnesium	12 mg
Mangan	150 µg
Zink	90 µg
Krom	7.5 µg
Natrium	15 mg
Selen	3 µg
Kalium	42 mg

FYTONÄRINGSÄMNNEN & KAROTENOIDER

Betakaroten	3.6 mg
Phycocyanin	300 mg
Klorofyll	27 mg
Total Karotenoider	11 mg
Zeaxanthin	3 mg
Lutein	0.6 mg

ESSENTIELLA FETTSYROR

Gamma	
Linolensyra (GLA)	30 mg
Linolsyra	27 mg

ESSENTIELLA AMINOSYROR

Isoleucin	16%
Leucin	22%
Lysin	12%
Metionin	6%
Fenylalanin	11%
Treonin	13%
Tryptofan	4%
Valin	16%

ICKE-ESSENTIELLA AMINOSYROR

Alanin	13%
Arginin	11%
Asparaginsyra	16%
Cystin	2%
Glutaminsyra	24%
Glysin	8%
Histidin	3%
Prolin	7%
Serin	8%
Tyrosin	8%

ANTIOXIDANTER, ENZYMER & ANNAT

Superoxide dismutase (SOD)	
Anti oxidant activit	5100 units
Sulfolipids	39 mg
Polysaccharides	210 mg

Tabletter av högsta kvalitet

Efter flera års forskning har Lifestream utvecklat en metod, som kallas COLDCOMP™. En snabb och unik kompressionsmetod med vilken förstklassiga spirulina-tabletter framställs under certifierade produktionsförhållanden. Minsta möjliga mängd kiseldioxid och rent naturligt vegetabiliskt magnesiumstearat används för att hålla ihop de naturligt mörkgröna tablettorna.



100 % naturligt - för bättre upptag

Det är allmänt vedertaget att det klokaste och säkraste sättet att få i sig vitaminer och mineraler är genom naturliga födoämnen, d v s i deras naturliga form och styrka där de ger optimal effekt. Samtliga näringsämnen, enzymer och spårämnen, samverkar då i en perfekt balans. Många studier visar att näringsämnen i naturliga födoämnen, som i Lifestream Spirulina, är mer lättsmälta, tas upp lättare i kroppen och lagras längre än deras konstgjorda motsvarigheter. Den biologiska aktiviteten i naturligt E-vitamin är till exempel 49% högre än i syntetiskt E-vitamin.

Lifestream Spirulina - ett medvetet miljöval !

- Spirulina ger mer näring per tunnländ än något annat födoämne på jorden!
- En spirulinaodling som motsvarar ett område lika stort som halva den nordliga ön av Nya Zeeland (som endast motsvarar 2% av den brukade arealen i USA) skulle kunna föda 6 miljarder människor under ett år !
- Ett hektar betesmark för nötkreatur täcker en ända människas proteinbehov under ett år.
- Ett hektar sojabönsodling täcker 42 människors proteinbehov under ett år.
- Ett hektar spirulinaodling kan täcka upp till 1.000 människors proteinbehov under ett år !

Dosering av Lifestream Spirulina

Lifestream Spirulina tabletter

STARTDOS:

1-2 tabletter per dag i 1-2 veckor.

Därefter

UNDERHÅLLSDOS:

3-6 tabletter per dag



OPTIMAL DOS / vid speciella tillfällen:

Upp till 18 tabletter per dag eller enligt rekommendation

Lifestream Spirulina pulver

STARTDOS:

1/3 struken tesked per dag (ca 1 g).

Därefter

UNDERHÅLLSDOS:

1/2-1 struken tesked per dag (ca 1,5-3 g)



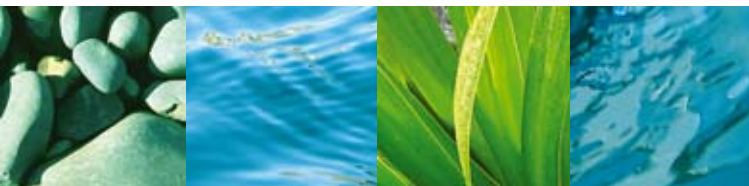
OPTIMAL DOS / vid speciella tillfällen:

Upp till 3 strukna teskedar per dag (ca 9 g)

Lifestream Spirulina kan intas både tillsammans med måltid eller separat som mellanmål. För bästa effekt delas dagsdosen upp på minst två tillfällen.

Under perioder av hög stress eller stora prestationskrav rekommenderas den optimala dosen.

OBSERVERA: Eftersom Spirulina kan vara ett nytt tillskott till din vanliga kost bör du starta med en till två tabletter per dag under den första veckan. Du kan ju ha en särskilt känslig mage eller vara en av de få människor som är överkänsliga mot mikroalger. Ta sedan Spirulina enligt föreskrift.



Lifestream Spirulina
finns i följande förpackningstorlekar:

tabletter

pulver

Lifestream Spirulina 100 st

Lifestream Spirulina 200 st

Lifestream Spirulina 500 st

Lifestream Spirulina 100 g

Lifestream Spirulina 200 g

Lifestream Spirulina 500 g

Certifierade ekologiska p

Aloe Vera juice



Aloe Vera är ett näringsrikt kosttillskott som "smörjer" det inre systemet, reglerar pH-balansen i tarmen, hjälper till att balansera bakteriefloran samt främjar matsmältningen. Grunden till ett behagligt liv. Aloe Vera Juicen är en **färskpressad** innergel.

Vetegräs



är naturlig superföda, som innehåller höga värden av vitaminer, antioxidanter och spårmineraler. Är speciellt rik på betakaroten, vitamin C, folsyra och klorofyll. Vetegräs har blivit känd över hela världen som en perfekt återställare när kroppen är överstressad och slutkörd.

Chlorella



är en encellig, grön mikroalg med öppen cellvägg. Den är rik på livsnödvändiga mikronäringsämnen och nukleinsyror RNA och DNA. Den är naturens rikaste källa på klorofyll och är snarlik hemoglobinmolekylen i vårt eget blod. Chlorella har kraftigt renande och avgiftande egenskaper. Chlorella har också ett brett spektrum av enzymer och antioxidanter.

Aloe Vera gel

stimulerar återväxten av nya celler, tränger djupt igenom de många hudlager ner till blodkärlen. Detta vårdar och ger näring åt huden. Resultatet är en mjukare, spänstigare och smidigare hy! Aloe Vera Gel/mist är särskilt lämpad för torr och narig hud, efter solning, vid hudirritationer, efter rakning, torr miljö t.ex. framför datorn etc. Klibbfria, inga tillsatser, ej testade på djur.



Korngräs

är en mycket alkalisk föda som hjälper kroppen att återställa en bättre syra/bas balans. Den förser dessutom kroppen med ett brett urval av naturliga vitaminer, mineraler, och enzymer. Genom att vara en mycket alkalisk föda är den både neutraliserande och närande för kroppen. Överskott av syra i kroppen kan ge olika typer av besvär. Dessutom försämras näringsupptaget.



Kalcium

kommer från en förkalkad rödalga. Denna havsväxt skördas på speciella platser i havet utanför den irländska kusten. Havsväxten är certifierad ekologiskt. Huvudbeståndsdelarna är kalcium och magnesium men även spårämnen som t.ex. selen, bor och zink. Studier visar att den förkalkade havsväxten har en överlägsen löslighet och absorption jämfört med andra kalciumkällor. Ett effektivt sätt att öka bentätheten.



SMOOTHIE RECEPT

Classic Lifesteram Spirulina Smoothie

4 portioner

- 3 glas fruktjuice (OBS! ej sötd)
- 1 banan
- 2 tsk Lifestream Spirulina pulver

Blanda Juice och banan med en mixer i ca 10-20 sekunder.
Tillsätt spirulinan och mixa ytterligare
ca 10-20 sekunder och du har en god
och näringsrik smoothie.

Health Nut Special

4 portioner

- 3 glas fruktjuice (OBS! ej sötd)
- 3 bananer, 2 kiwifrukt, 1 apelsin
- 3/4 glas naturell yoghurt
- 3 matskedar pumpakärnor
- 3 teskedar Lifestream Spirulina pulver
- 3 strukna teskedar linfrö (tillval)
- 2 matskedar Lifestream Aloe Vera Juice (tillval)

Blanda fröna med hälften av juicen och mixa ca 10 20 sekunder.
Tillsätt övriga ingredienser och resten av juicen (utom spirulina)
och mixa till en smoothie . Efter ca en minut blandas spirulinan i
sen har du en näringsrik powersmoothie!

Stress Buster

4 portioner

- 3 glas fruktjuice (OBS! ej sötd)
- 2-3 bananer
- 100-150 g frukt eller bär t ex jordgubbar eller passionsfrukt
- 3-4 teskedar Lifestream Spirulina pulver

Blanda ingredienserna utom Spirulina i en mixer i ca 15-20
sekunder. Tillsätt Spirulinan och mixa ytterligare ca 10-20 sekunder.



SVENSKA NYFORM AB
Box 1040 - 134 27 GUSTAVSBERG
TELEFON: 08-570 360 50 FAX: 08-570 326 74
E-POST: INFO@NYFORM.SE
WWW.NYFORM.SE

LIFESTREAM *BIOACTIVE* SPIRULINA
KÖPER DU I VÄLSORTERADE HÄLSOKOSTBUTIKER