

# AMAR81®

Siente el poder regenerador del mar y de la tierra ahora en cápsulas



# VEGAN AQUA



DISFRUTA DE TU ELECCIÓN DE VIDA CON SEGURIDAD

Un producto que combina los nutrientes de un extracto de mar artesanal, bajo en sodio y altamente disponible, con el súper-alimento que es la Spirulina de cultivo ecológico, enriquecido con vitamina B12 de alta calidad de origen vegano.

Diseñado por y para vegetarianos y veganos para acompañarles en una dieta consciente y equilibrada con la máxima salud posible.

Producto fruto de una actividad circular, sostenible e infinitamente reciclable.



El único multinutriente con esencia de agua de mar, spirulina ECO y forma activa de vitamina B12



Extracto Agua marina 80 mg. + Spirulina ECO 500 mg. + B12 Metilcobalamina 500 mcg.

Contar con una fuente fiable de proteína de calidad en la dieta es sinónimo de salud.

Incluye vitaminas B12 en sus forma metilada, de inmediata acción.

El alga spirulina ha sido demostrada en numerosas ocasiones como una ayuda básica en la dieta vegana y vegetariana. En VEGAN AQUA es de cultivo ecológico.



AMAR81 ES UNA MARCA DE BLUE OCEAN NUTRITION S.L

RGSEAA 26.020.386/B | [www.amar81.com](http://www.amar81.com) | [info@amar81.com](mailto:info@amar81.com) | Tel. 608 287 630 | amar81official

- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga
- Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos

## ALIMENTACIÓN Y DÉFICIT MICRONUTRICIONAL

Sabemos que la micronutrición es fundamental tanto en la etapa de crecimiento como en cualquier fase vital si lo que queremos es “florecer” más que sobrevivir. Para personas que no consumen proteínas de origen animal (veganos) o que reducen su consumo a huevos y/o lácteos (ovo-lacto-vegetarianas) encontrar una fuente fiable de proteína de calidad en su dieta es sinónimo de salud. El alga spirulina ha sido demostrada en numerosas ocasiones como una ayuda básica en esta tarea (1, 2, 3, 4) tanto en bebés, niños, adolescentes, mujeres embarazadas y lactando, siendo o no, vegetarianos. Se trata de una cianobacteria utilizada frecuentemente como fuente de proteína completa y nutracéutico potente.

## LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRULINA

La espirulina se ha encontrado eficaz en el tratamiento de la hipertensión arterial (5), diabetes mellitus (6, 9, 10) obesidad (7, 10), inflamación crónica (8, 9, 10, 13), disbiosis intestinal (8), hiperpermeabilidad intestinal (8), cáncer (9, 12, 13, 16), hiperlipemia sanguínea (10), rendimiento deportivo (11) y hepatotoxicidad (14, 15) en algunos casos, junto con otras intervenciones como dieta y otros medicamentos o sustancias fitoterapéuticas, pero éste es solo el comienzo de la gran lista de beneficios para la salud que este súper-alimento puede tener en nuestras células. VEGAN AQUA contiene una dosis alta de espirulina de cultivo ecológico: 500 mg.

Hay debate sobre el uso de espirulina como suplemento natural de vitamina B12 disponible para el cuerpo humano. Hay estudios realizados que sugieren que efectivamente la espirulina puede funcionar como buena fuente vegetariana de este nutriente tan esencial, B12, (17) y que contiene entre 35,7 y 38,5 mcg/100g de esta biomasa (18). Aún así, para nuestras veganas y vegetarianas, nos parece poca dosis por lo que, en VEGAN AQUA hemos añadido más B12 aún para maximizar los beneficios que sentirás a la hora de tomar este producto, contando con 500 mcg por cápsula.

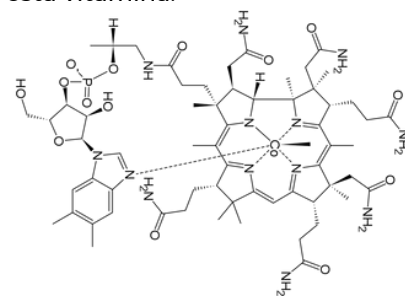


## VITAMINA B12, CLAVE PARA LA SALUD

Una carencia de vitamina B12 puede mostrarse con síntomas como cansancio crónico, anemia megaloblástica (VCM en aumento en analítica), fallos neurológicos desde pérdida de memoria reciente, a depresión, a hormigueo en las extremidades o alteraciones en el comportamiento, cuando ésta llega a ser extrema (19).

La deficiencia puede venir por una falta de aporte en la dieta como pasa con las dietas veganas o vegetarianas, pero también puede ser resultado de una malabsorción. La absorción de la vitamina B12 es compleja porque requiere de la unión con una proteína llamada Factor Intrínseco en el estómago. Esta unión, permite su posterior absorción en intestino grueso.

Una inflamación crónica de las mucosas estomacales, diagnosticada como gastritis crónica suele acabar en una deficiencia de esta vitamina.



VITAMINA B12  
Metilcobalamina

Hay otros factores que pueden llevar a una carencia de la B12. Vivimos en una sociedad donde la toma de medicación en la forma de inhibidos de la bomba de protones, también conocidos como “protectores estomacales” está rampante. Se sabe que el uso prolongado de estas sustancias reduce la capacidad corporal de absorción de la B12 en la dieta y una suplementación de las RDA's no es suficiente (20). Hay otros medicamentos que tienen el mismo efecto depleetor de la cobalamina en sangre, como la Ranitidina (un antihistamínico) (21) o la Metformina (para la hiperglicemia) (22) ¡además del simple hábito de fumar! (23)

Así pues, la vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Además, contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN), el material genético presente en todas las células. Asimismo, ayuda a prevenir la anemia megaloblástica, un trastorno de la sangre que causa cansancio y debilidad.

Suplementar con vitamina B12 oral puede mejorar función cognitiva (24) y paliar cualquiera de los otros síntomas de deficiencias detalladas más arriba. Eso sí, es muy importante tener en cuenta la forma en la que administramos dicha vitamina. No es lo mismo una cianocobalamina que una metilcobalamina (25) siendo este último la forma más deseada por parte del cuerpo. En VEGAN AQUA incluimos la vitamina B12 en su forma metilada.

# BIBLIOGRAFÍA

(1)	Multiple Micronutrient Supplementation Using Spirulina platensis during the First 1000 Days is Positively Associated with Development in Children under Five Years: A Follow up of A Randomised Trial in Zambia - Kazuya Masuda, Maureen Chitundu, Nutrients 2019 Mar 29;11(4):730
(2)	Spirulina can increase total-body vitamin A stores of Chinese school-age children as determined by a paired isotope dilution technique Lei Li et Al. J Nuts Sci 2010 Dec 13;1e19
(3)	Therapeutic effects of spirulina platensis against adolescent stress-induced oxidative stress, brain-derived neurotrophic factor alterations and morphological remodeling in the amygdala of adult female rats Nasroallah Moradi-Kor et Al. J Exp Pharmacy 2020 Mar 19;12:75-85
(4)	Amelioration of neurobehavioral and cognitive abilities of F1 progeny following dietary supplementation with Spirulina to protein malnourished mothers. Shrthta Sin et Al. Brain Behav Immun. 2020 Mar;85:69-87.
(5)	Antihypertensive and antihyperlipemic of spirulina (Arthrospira platensis) sauce on patients with hypertension: A randomised triple-blind placebo-controlled clinical trial Zohreh Ghaem Far et Al. Phytother Res. 2021 Nov;35(11):6181-6190
(6)	The effect of spirulina on type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis Elaheh Tatami et Al. J Diabetes Metab Discord. 2021 Mar 2;20(1):883-892
(7)	Spirulina supplementation and anthropometric indices: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. Meysam Zarazadeh et Al. Phytother Res. 2021 Feb;35(2):577-586
(8)	Spirulina platensis alleviates chronic inflammation with modulation of gut microbiota and intestinal permeability in rats fed a high-fat diet. Ting Yu et Al. J Cell Mol Med. 2020 Aug;24(15):8603-8613
(9)	Extraction and characterisation of phycocyanin from Spirulina platensis and evaluation of its anticancer, antidiabetic and anti-inflammatory effect. Gopal Prabakaran et Al. Int J Biol Macromol. 2020 Jun 15;153:256-263
(10)	Spirulina reduces diet-induced obesity through down regulation of lipogenic genes expression in Psammomys obesus Hamza Saidi et Al. Arch Physio Biochem. 2020 Mar 24;1-9.
(11)	Analysis of the anti-fatigue activity of polysaccharides from Spirulina platensis: role of central 5-hydroxytryptamine mechanisms. Meiji Zhu et Al. Food Funct. 2020 Feb 26;11(2):1826-1834
(12)	Spirulina extract enriched for Braun-type lipoprotein (Immulina®) for inhibition of 4T1 breast tumors' growth and metastasis Amirhosein Kefayat et Al. Phytother Res. 2020 Feb;34(2):368-378

(13)	The chemoprevention of Spirulina platensis and garlic against diethylnitrosamine induced liver cancer in rats via amelioration of inflammatory cytokines expression and oxidative stress. Tarek Kama Abouzed et Al. Toxic Res (Came) 2021 Dec 4;11(1):22-31
(14)	Hepatoprotective effect of Spirulina platensis against carbon tetrachloride-induced liver injury. Nema A Mohamed et Al. J Pharm Pharmacol. 2021 Oct 7;73(11):1562-1570
(15)	Potential protective effects of Spirulina platensis on liver, kidney and brain acrylamide toxicity. May N Bin-Jumah et Al. Environ Sci Pollut Res Int 2021 Jun;28(21):26653-26663
(16)	Spirulina inhibits hepatocellular carcinoma through activating p53 and apoptosis and suppressing oxidative stress and angiogenesis. Yeoman I Mahmoud et Al. Life Sci. 2021 Jan 15;265:118827
(17)	Improvement of vitamin B12 status with spirulina supplementation in Wistar rats validated through functional and circulatory markers Chegu Krishnamurthi Madhubalaji et Al. J Food Biochem. 2019 Nov;43(11):e13038
(18)	Purification, identification, and characterisation of methylcobalamin from Spirulina platensis Anantharajappa Kumudha et Al. J Agree Food Them. 2010 Sept 22;58(18):9925-30
(19)	A cross-section study of serum folic acid and vitamin B12 levels in psychiatric inpatients Rashmi Prakash et Al. Prim Care Companion CNS Discor. 2019 Oct 10;21(5):19m02464
(20)	Proton pump inhibitors cause vitamin B-12 deficiency in older adults and supplementation with the RDA amounts do not prevent this decline. T S Dharmarajan et Al. J AM Med Dir Assoc. 2008 Mar;9(3):162-7
(21)	Ranitidine inhibits the secretion of gastric intrinsic factor and absorption of vitamin B-12 J Bélaiche et Al. Gastroenterol Clin Biol. 1983 Apr;7(4):381-4
(22)	Hyperglycemia and Metformin use are associated with B vitamin deficiency and cognitive dysfunction in older adults Kirsty M Porter et Al. J Clin Endocrine Metab. 2019 Oct 1;104(10):4837-4847
(23)	Prevalence of vitamin B12 deficiency in patients with Type II diabetes mellitus on metformin: a study from Khyber Pakhtunkhwa Annan Khan et Al. Cureus. 2017 Aug 18;9(8):e1577
(24)	Influences of vitamin B12 supplementation on cognition and Homocysteine in patients with Vitamin B12 deficiency and cognitive impairment Asako Ueno et Al. Nutrients 2022 Apr 2;14(7):1494
(25)	Impact of cyanocobalamin and methylcobalamin on inflammatory bowel disease and the intestinal microbiota composition Xsan Zhu et Al J Agree Food Them 2019 Jan 23;67(3):916-926

# VEGAN AQUA



LA BASE NUTRICIONAL PARA SITUACIONES DE DESNUTRICIÓN O NECESIDAD DE COMPLEMENTACIÓN EN DIETAS VEGANAS, KETO O SIMILARES.



CONTIENE: 60 cápsulas vegetales  
PESO NETO: 42,87 g.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes establecidos por la UE.

INGREDIENTE POR DOSIS DIARIA	1 CÁPSULA	2 CÁPSULAS
Vitamina B12 metilcobalamina	500 mcg. (20.000% VRN*)	1.000 mcg. (40.000% VRN*)
Spirulina ECO	500 mg.	1.000 mg.
Agua de mar atomizada	80 mg.	160 mg.

## DOSIS RECOMENDADA

1 o 2 cápsulas, preferiblemente en ayunas o según recomendación del profesional de la salud. Mejor tomar antes de las 16:00h.

Extracto Agua marina 100 mg + Spirulina ECO 500 mg + B12 500 mcg

- La SPIRULINA es rica en VITAMINAS, MINERALES, CLOROFILA, PROTEÍNA COMPLETA, ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES y ANTIOXIDANTES. Contiene hierro, calcio, fósforo, magnesio, vitamina A, K, E, B2, B3 y B6.
- La SPIRULINA ECOLÓGICA es esencial en la dieta de los ASTRONAUTAS. NACIONES UNIDAS reconoce la spirulina como ingrediente para combatir la anemia y la malnutrición.
- La VITAMINA B12, en dosis elevada, se presenta en forma metilada para su INMEDIATA ACCIÓN.
- Ayuda a disminuir el CANSANCIO y la FATIGA y contribuye a la formación normal de GLÓBULOS ROJOS.
- REMINERALIZANTE con todos los minerales presentes en el agua de mar, reducido en sodio.
- El EXTRACTO de AGUA de MAR es muy BAJO EN SODIO ya que se obtiene de la evaporación del agua de mar una vez se le ha extraído el cloruro de sodio por otros para hacer la sal de mesa. Una cápsula tiene menos del 2% de la dosis diaria recomendada de sal por la OMS. Producto natural, sostenible y circular.
- NO CONTIENE: estearato de magnesio, talco, edulcorantes, colorantes o otros aditivos.

Descubre la línea completa de complementos nutricionales basados en el poder regenerador del mar potenciado por la micronutrición de minerales, vitaminas, fitoterapia y micoterapia.



AMAR81.

Distribuido en los mejores centros de salud



AMAR81 ES UNA MARCA DE BLUE OCEAN NUTRITION S.L

RGSEAA 26.020.386/B | www.amar81.com | info@amar81.com | Tel. 608 287 630