

## Νωπή Γύρη:

Η νωπή πολυανθική γύρη είναι γεμάτη με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μικροδιατροφικά, ελεύθερα αμινοξέα, πλούσια σε πρωτεΐνη, φολικό οξύ και ένζυμα. Χαρίζει ενέργεια. Κάνει καλό στο πεπτικό σύστημα. Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. Ενισχύει τον μεταβολισμό. Χαρίζει τόνωση του ανοσοποιητικού. «Θεραπεύει τις αλλεργίες». Συμβάλλει στην προστασία και την αναγέννηση του δέρματος. Προστατεύει τον προστάτη. Περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, φολικό οξύ. Είναι ένα πραγματικό superfood, που βελτιώνει την συνολική μας υγεία, με μια υπέροχη λουλουδένια γεύση. Επιπλέον, η γύρη είναι πιο πλούσια σε πρωτεΐνες από οποιαδήποτε άλλη πηγή ζωικής προέλευσης, περιέχει περισσότερα αμινοξέα από το βοδινό, τα αυγά και το τυρί ίδιου βάρους!

### Χρήση:

Για έναν ενήλικα η κανονική δόση είναι 20-35 gr/ημέρα, για παιδιά 6-16 χρόνων η κανονική δόση είναι περίπου 15-20 gr/ημέρα, για παιδιά 3-6 χρόνων η κανονική δόση είναι περίπου 10-15 gr/ημέρα. Κουρασμένοι οργανισμοί θα πρέπει να καταναλώνουν διπλάσιες ποσότητες γύρης. Ενήλικες και έφηβοι που γυμνάζονται, μπορούν να καταναλώνουν διπλάσιες ή τριπλάσιες ποσότητες γύρης, αρκεί η λήψη της να γίνει σταδιακά, ώστε να συνηθίσει σιγά-σιγά το στομάχι.

Η κατανάλωση γύρης πρέπει να ξεκινήσει με μικρή ποσότητα μέχρι να συνηθίσει το στομάχι. Προτείνεται μια κοφτή κουταλιά του γλυκού καθημερινά για μια περίπου εβδομάδα, και σταδιακά ανά εβδομάδα, αύξηση σε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας. Η κατανάλωση γύρης θα πρέπει να συνεχιστεί χωρίς διακοπή για 2 – 4 μήνες ανάλογα με τις ανάγκες και την αντίδραση κάθε ατόμου ξεχωριστά, ώστε να δείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της. Για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, η γύρη να καταναλώνεται 15 – 30 λεπτά πριν το φαγητό, ενώ αντίθετα όσοι θέλουν να κερδίσουν βάρος να την καταναλώνουν αμέσως μετά το φαγητό.

Η γύρη καταναλώνεται αυτούσια ή διαλυμένη μέσα σε φρέσκο χυμό φρούτων και λαχανικών. Ο πλέον συνιστώμενος τρόπος είναι να καταναλώνεται αυτούσια, να μασιέται και να αναμιγνύεται με σίελο πριν την κατάποση για τα μέγιστα οφέλη. Η γύρη μπορεί να λαμβάνεται μια φορά την ημέρα, κατά προτίμηση νωρίς το πρωί που ο μεταβολισμός είναι γρήγορος, ή μπορεί να λαμβάνεται σε δόσεις, ανάλογα με τις προτιμήσεις και την δυνατότητα του ατόμου. Η λήψη γύρης μπορεί να γίνεται ανα περιόδους που διαρκούν τουλάχιστον ένα μήνα, κυρίως στις αλλαγές των εποχών, σε έντονες εργασιακές, περιβαλλοντικές συνθήκες, ή σε περιόδους έντονης σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Αυτό, βέβαια, συνδυαζόμενο με μια ποιοτική και ισορροπημένη διατροφή.

Γενικά, η γύρη θα έπρεπε να θεωρείται ως τροφή στο καθημερινό διαιτολόγιο και όχι ως συμπλήρωμα τροφής. Η χρήση της μπορεί να γίνεται, και θα έπρεπε να γίνεται, κατά την διάρκεια όλου του έτους χωρίς κανένα πρόβλημα, ακόμη και σε μειωμένες δοσολογίες.

**Διατηρείται** στην κατάψυξη.

**Συσκευασία:** 250gr και 500gr