

PROPIEDADES DE LA SPIRULINA



La espirulina es uno de los alimentos perfectos de la naturaleza. Estas algas diminutas que fueron diseñadas por la naturaleza hace 3,6 mil millones de años y fueron las generadoras del oxígeno de nuestra atmósfera, poseen innumerables efectos positivos para nuestra salud.

El alga espirulina es 65% de proteína vegetal completa altamente digerible que proporciona los ocho aminoácidos esenciales en las proporciones apropiadas y en una forma que es cinco veces más fácil de digerir que la proteína de carne o soja. Es también una excelente fuente de minerales (potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, hierro y fósforo) al igual que vitaminas (del complejo entero de vitamina B, y de la vitamina E).

La espirulina es un almacén de clorofila, que favorece la acción peristáltica aliviando el estreñimiento, y normalizando la secreción de ácidos digestivos apaciguando el tracto digestivo. La clorofila parece favorecer la regeneración de las células de el hígado y dilata los vasos sanguíneos para aumentar la circulación de todos los órganos. Phycocyanin, el pigmento azulado, es importante para un funcionamiento sano del hígado y la digestión de aminoácidos.

La espirulina posee ácidos grasos esenciales importantes para la salud y también para el pelo, uñas y piel.

Por su alto poder nutricional, su compleja composición y su origen natural, la spirulina constituye una excelente alternativa a los suplementos de multivitaminas y multiminerales usada en dosis de 3 a 10 gr. al día. Aunque esa cantidad de spirulina ofrece dosis pequeñas de gran variedad de nutrientes los aporta de forma natural, de suerte que se absorben mejor y actúan con mayor eficiencia que los nutrientes sintéticos.

