

PROPIEDADES DEL ALGA CHLORELLA



La Chlorella es una microalga esférica, unicelular de agua dulce y de color verde. Aunque no fue descubierta hasta el 1890 por el microbiólogo holandés M.W. Beijernick su origen se remonta a hace más de 600 millones de años lo que la convierte en una de las formas de vida más primitivas del planeta. Si alguna propiedad se le reconoce especialmente es la de depurar y desintoxicar el cuerpo de metales pesados como el cadmio, el uranio, el mercurio o el plomo, pesticidas, herbicidas, radiaciones, toxinas etc.

Son cada vez más los expertos que consideran la diminuta alga Chlorella un alimento fundamental por ser fuente natural de proteínas, vitaminas y minerales, por ser el organismo conocido con la mayor concentración de clorofila y por contener el llamado factor de crecimiento de la Chlorella (CGF), fitonutriente que la hace única. Pero también por sus innegables propiedades terapéuticas para estimular el crecimiento y regeneración celular, fortalecer el sistema inmune, proteger de los radicales libres, mejorar la digestión y lo que parece ser su mayor virtud, desintoxicar el organismo de metales pesados, tóxicos, etc.

Se sabe que la Chlorella contiene casi un 60% de proteínas de alta calidad biológica siendo su contenido proteico mucho mayor que el de la soja o la carne de vaca. Es más, contiene todos los aminoácidos, incluidos los llamados esenciales que son necesarios obtener a través de la dieta en proporciones equilibradas.

Ni que decir tiene, por tanto, que ingerir cantidades suficientes de proteínas es fundamental para mantener una buena salud y evitar por ejemplo la falta de energía, la fatiga, la pérdida de elasticidad de la piel, las dolencias de los huesos, etc.

El alga Chlorella es el organismo vegetal con mayor concentración de clorofila, además, la clorofila es el único sistema natural existente que a través de la alimentación puede transmitir al ser humano la energía procedente del sol. Una vez en el organismo la clorofila activa las enzimas imprescindibles para una adecuada asimilación de los nutrientes y para su combustión proceso que permite convertirlos en energía. Además,

se da la circunstancia de que las células de clorofila y las de los glóbulos rojos presentan una estructura muy similar (únicamente se diferencian por el átomo central, en hemoglobina es Fe y en la clorofila es Mg). Similitud que la convierte en un excelente tónico para la sangre en caso de anemias. El alga Chlorella también contiene cantidades muy significativas de vitamina C, betacaroteno (provitamina A), vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (ácido fólico) y B12, vitaminas E, H (biotina) y K, colina, inositol y ácido paraaminobenzoico.

En cuanto a sus minerales su composición incluye fósforo, potasio, magnesio, zinc, hierro, calcio, manganeso, cobre, yodo y cobalto (siendo su alto contenido en hierro y zinc de gran importancia nutricional para los vegetarianos). De los ácidos grasos que contiene esta alga casi el 80% son de tipo insaturado y, por tanto, beneficiosos para la salud. Además de proteínas, vitaminas, minerales, clorofila y ácidos grasos hay que añadir un fitonutriente que sólo se encuentra en la Chlorella pyrenoidosa. Se trata del factor de crecimiento de la Chlorella CGF (Chlorella Growth factor), un complejo de ácidos nucleicos y aminoácidos que acelera el crecimiento de las propias células del alga y al que se considera un elemento imprescindible para que la planta se mantenga viva y sana.



De ahí que en humanos se haya comprobado que su consumo resulta efectivo para estimular el desarrollo en niños y atenuar los efectos del envejecimiento en adultos ralentizando su proceso. Ayuda a cicatrizar las heridas cutáneas y a regenerar las células de la piel

Desintoxica el organismo

Si alguna propiedad se le reconoce especialmente es la de depurar y desintoxicar el cuerpo de metales pesados como el cadmio, el uranio, el mercurio o el plomo, pesticidas, herbicidas, radiaciones, toxinas etc.

Este extraordinario efecto se atribuye, por un lado, a la clorofila que contiene y, por otro, a la singular estructura de su membrana celular cuya capa más externa (tiene tres) esta formada por una sustancia carotenoide polimerizada (esporopolenina) que logra absorber y almacenar el elemento tóxico para después eliminarlo del cuerpo a través de las heces.

La capa del medio que es la más gruesa contiene microfibrillas de celulosa, las cuales restablecen el peristaltismo, combatiendo así el estreñimiento.

La vitamina B12 que posee, probablemente, la más compleja estructura química de todas las vitaminas, no se halla fácilmente disponible en la alimentación.

La Chlorella es una fuente confiable de vitamina B12 la cual colabora con el ácido fólico en el mantenimiento de células saludables.

La resistencia de la membrana celular que protege su estructura orgánica tiene una dificultad para su consumo ya que la hace especialmente difícil de digerir por el aparato digestivo. Por tanto el primer paso para poder beneficiarse de los nutrientes es debilitar o destruir su potente membrana consiguiendo aumentar la digestibilidad del alga.

Potencia el sistema inmune

El sistema inmunológico es nuestra primera línea de defensa contra las enfermedades, ya sean de carácter infeccioso o degenerativo. Áñnicamente cuando dicho sistema falla o se debilita, las enfermedades ligeras, como el resfriado común, o graves, como el cáncer, hallan entrada al organismo humano.

Los estudios demuestran que la Chlorella suele tener un efecto estimulante muy significativo sobre el sistema inmunológico, además de la producción de glóbulos rojos.

Se comporta directamente como un antioxidante, eliminando los radicales libre que pudieran generar graves daños en el organismo.

Mejora el funcionamiento del aparato digestivo

La Chlorella mejora la función estomacal y el peristaltismo intestinal lo que ayuda a combatir el estreñimiento. Además modifica la flora intestinal y estimula el crecimiento en el intestino de bacterias aeróbicas (Lactobacillus, Streptococcus y Bifidobacyerium), beneficiosas para la salud de todo el organismo (efecto probiótico).

Áñlceras gástricas y duodenales: Estimula la regeneración de las células de la mucosa por lo que favorece su cicatrización. Halitosis : Debida a la proliferación excesiva de bacterias anaeróbicas en el colon. La clorofila ejerce un efecto antibacteriano.

No existen contraindicaciones:

- No existe ningún tipo de toxicidad con relación al consumo de Chlorella.
- Es imposible la sobredosis de Chlorella.
- Indicado en niños, pues favorece el crecimiento.
- Puede existir fotosensibilidad en personas que tomen elevadas dosis de Chlorella.
- Formación de gases y flatulencias, debido al aumento del peristaltismo intestinal.
- No existe incompatibilidad con café, té, alcohol, tabaco, ni cualquier tipo de fármaco.

Comparativas

- Spirulina: Es el competidor más cercano en lo que respecta a los superalimentos. La chlorella todavía gana de 3 a 2 en la mayoría de las comparativas.
- Manzanas: La chlorella gana 30 a 1 en contenido de hierro a las manzanas.
- Bayas de acai: La chorella tiene 8 veces más proteínas que las bayas de acai.
- Bayas de goji: Las bayas de goji son ricas en vitamina C pero no son un superalimento y apenas contiene vitaminas B12, ácido fólico, clorofila o proteínas.

- Lentejas : Las lentejas son ricas en hierro y carbonohidratos, pero solo en eso... la chlorella es mas completa.