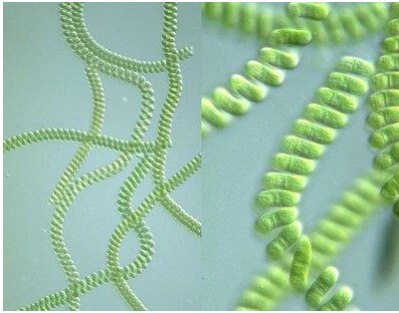


## La Espirulina y sus Propiedades Curativas



La espirulina (*Spirulina maxima*) es una alga de agua dulce, con forma de espiral, es de color azul verdoso por la presencia de clorofila que le da el color verde y de ficocianina, pigmento que le da el color azulado.

La espirulina ha sido utilizada desde hace muchos años. Hay estudios que han demostrado que los Mayas y Aztecas ya consumían espirulina. Se sabe que gracias a ella se consiguió asegurar una alimentación suficiente, correcta y equilibrada en el pueblo azteca, asentado con una agricultura primitiva y con poca diversidad alimenticia.

Es un superalimento que ofrece proteínas más digeribles que las de la carne de vacuno y contiene una sorprendente variedad de elementos nutritivos: proteínas, aminoácidos (contiene los 8 esenciales), vitaminas (Vitaminas A, B, C, D, E, F y K), minerales (Yodo, Potasio, Magnesio, Hierro, Fósforo y Azufre), ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (ADN y ARN), clorofila y una amplia gama de fitoquímicos.

Este alga microscópica constituye un complemento alimentario de calidad rico en hierro asimilable que contiene más beta-caroteno, hierro, vitamina B12 y ácido gama linoleico que cualquier otro alimento. Contiene además vitamina E, calcio, fósforo y magnesio.

Es baja en grasas saturadas, a diferencia de otros alimentos con alto valor nutricional, como los lácteos y las carnes y aporta ácidos grasos esenciales, que no pueden hallarse en la carne, huevo y lácteos. También es baja en calorías.

La O.N.U. recomienda el empleo de microalgas como la spirulina contra la malnutrición aguda en situaciones de emergencia humanitaria, de malnutriciones de índole crónico, y para el desarrollo sostenible. También ha sido elegida por la NASA para enriquecer la dieta de los astronautas en misiones espaciales.

### Propiedades de la espirulina

- La espirulina es especialmente eficaz en casos de anemia, desmineralización y agotamiento.

Ayuda a recuperar la forma física, la energía y la vitalidad y a desintoxicar el organismo.

Tiene un altísimo contenido en hierro siendo un alimento ideal para personas con anemia o déficits de hierro en sangre.

Además es rica en magnesio y otros minerales que hacen que la asimilación de hierro sea más aprovechable.

- ✓ Es un potente regenerador de la flora intestinal y es un poderoso activador de los mecanismos celulares de desintoxicación.
- ✓ Nutre y protege al hígado y riñones.
- ✓ No existe ningún alimento con tantos nutrientes como el alga espirulina.
- ✓ Tiene 10 veces más betacaroteno que las zanahorias.
- ✓ Es el único alimento sin contar con la leche materna, que contiene ácido gamma linoleico.
- ✓ Propiedades antibióticas
- ✓ Para adelgazar.
- ✓ Remineralizante.
- ✓ Ayuda a tonificar la musculatura por su alto contenido en proteínas vegetales.
- ✓ Esta muy indicada en personas con anemia para restablecer los valores y como preventivo antianémico.
- ✓ Ayuda a regular los niveles de azúcar en el cuerpo y ayuda a reducir los niveles de colesterol.
- ✓ Especialmente indicada en las mujeres durante el periodo por su alto contenido en hierro, y en personas anémicas o con déficits de hierro en sangre.

- ✓ Desnutrición
- ✓ Diabetes.
- ✓ Hipoglucemia
- ✓ Pancreatitis
- ✓ Deficiencias sanguíneas
- ✓ Contra la caída del pelo
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Regenerador de la piel
- ✓ Alto poder antioxidante
- ✓ Contra el reuma
- ✓ Contra infecciones
- ✓ Fomenta el desarrollo muscular
- ✓ Intoxicación por metales pesados
- ✓ Enfermedades hepáticas
- ✓ Arterioesclerosis

## Investigaciones y Estudios.

Investigaciones realizadas desde la década del 1980 indican que produce buenos resultados cuando se emplea como suplemento dietético en pacientes con afecciones intestinales o renales, diabetes mellitus, acné, enfermedades cardiovasculares, cáncer o sida. El consumo de vitaminas y minerales en esta fuente natural es ventajoso con respecto a sus análogos sintéticos, ya que se encuentran enlazados a complejos de proteínas, hidratos de carbono, lípidos y quelatos, que en su conjunto son fácilmente asimilables por el organismo.

Reportes científicos señalan efectos beneficiosos de la espirulina en el tratamiento de algunas enfermedades que presentan desórdenes neuropáticos asociados, como la diabetes, algunos tipos de tumores y anemias, bien sea por el control de los niveles de azúcar en sangre, por su efecto antioxidante o por el aporte de grandes cantidades de hierro, ácido fólico y vitamina B12, respectivamente. También posee actividad antiviral contra varios virus patógenos, atribuida en parte a su contenido en sulfoglucolípidos, lo que puede estar relacionado con su capacidad para aumentar la respuesta inmune y estimular la función de los macrófagos.

Estudios recientes reportan la posibilidad que tiene de fortalecer el sistema inmunitario. La presencia de alto contenido en ácidos grasos polinsaturados y su acción hipocolesterolémica constituyen, sin duda, ventajas adicionales en la preservación de la salud. Por último, favorece la función renal al eliminar sustancias tóxicas del organismo y reduce los efectos colaterales de algunos fármacos. Al parecer, los efectos beneficiosos de la espirulina radican en la acción sinérgica de sus componentes, los que no presentan efectos secundarios ni crean dependencia.

## Observaciones

*La dosis recomendada de espirulina es 3 a 4 gramos repartidos entre las principales comidas.*

*La espirulina no tiene contraindicaciones graves conocidas tomada en la dosis adecuada. No obstante en algunas personas puede tener alguno de los siguientes efectos secundarios:*

*Sed y estreñimiento. Después de tomar un gran volumen de espirulina es conveniente tomar medio litro más de agua al día para ayudar a nuestro cuerpo a absorberla.*

*Un poco de fiebre, debido a la necesidad del cuerpo al quemar la proteína extra del alga*

*Ligero mareo. Si esto ocurre, tomar menos producto.*

FUENTE: <http://www.indigohierbas.es/espirulina.html>