

ALGA ESPIRULINA: LA NUTRICIÓN NATURAL E INTELIGENTE

Nutre tu vida con la riqueza de las algas
(*ESPIRULINA PLATENSIS*):

- REFUERZA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO
- REMINERALIZATE
- RETRASA EL ENVEJECIMIENTO
- RECUPERA TU ENERGÍA
- DESINTOXICA TU ORGANISMO
- AUMENTA TU RENDIMIENTO VITAL (FÍSICO, INTELLECTUAL, SEXUAL)
- REDUCE EL IMPACTO DE LA CONTAMINACIÓN
- CONSIGUE UN EFECTO SACIANTE

Especialmente recomendada en personas que quieran mejorar su resistencia, deportistas, falta de hierro, minerales, alimentación desordenada, estados de agotamiento o estrés.

UN SUPERALIMENTO NATURAL
sin conservantes, pesticidas, ni colorantes.
Sin efectos secundarios.

¿Qué es?

Espirulina, es un alga producida de forma natural con las técnicas de tradición milenaria utilizadas por los aztecas, mediante aguas limpias y mineralizadas, de nacimiento del Parque Natural de Sierra Espuña. El secado de esta alga es natural, a través del sol. Debido a su forma de producción es, posiblemente, la mejor Espirulina del mundo.

Las algas al crecer, convierten los minerales inorgánicos del agua en sales minerales orgánicas que son combinadas con aminoácidos lo cual constituye una fuente fundamental de minerales para el organismo en la protección del corazón, crecimiento del cabello, uñas, calidad de la piel, sangre, músculos y huesos. Las algas accionan directamente sobre la sangre, haciéndola más alcalina si ésta es muy ácida y reduciendo excesos de grasa y mucosidades almacenadas.¹

Contienen abundantes vitaminas (fundamentalmente vit A, B1, C, E, B12), minerales, proteínas y oxígeno (por su contenido en clorofila). Tiene un porcentaje muy alto de hierro. Es uno de los alimentos con más alto porcentaje de proteínas, con la ventaja añadida de que no tiene colesterol.

Alto contenido en clorofila
Es en sí misma, un cóctel multivitamínico y mineral

¿Cómo se toma?

Cantidad recomendada :

A variar según recomendaciones del terapeuta o reacciones personales.

- Como complemento de una dieta que incluya frutas, proteínas...: 1,5 g/día o 5 cápsulas.
- - Como complemento de una dieta muy desequilibrada, con grandes deficiencias: 10 cápsulas/día.

Se pueden tomar, por ejemplo, 10 cápsulas al día, una semana cada mes o 5 cápsulas cada día.

Dietas de adelgazamiento:

Para obtener su efecto saciante tomar aprox. un cuarto de hora antes de las comidas con dos vasitos de agua.

COMPOSICIÓN

La espirulina es el alimento más rico en **PROTEÍNAS** de calidad: entre un 50% y un 70%, cuando la carne contiene del 18 al 22%, o la soja con un 30%. Altamente digeribles con un coeficiente de digestibilidad del 94,7%, y se digieren 4 á-5 veces más rápido que las proteínas animales, al no ser fibrosas. Son proteínas de alta calidad por no contener lo que sí contienen la carne: colesterol, grasas saturadas, residuos de antibióticos, pesticidas y hormonas de síntesis de su alimentación.

LAS VITAMINAS

Contienen **cianocobalamina y vit B12** (5 veces más que en el hígado crudo de vacuno)

Vitamina E agente contra el envejecimiento celular y la arterioesclerosis

La Espirulina es el alimento natural más rico en VITAMINA F (Ácido Gama-Linolénico).

Antienvejecimiento (**Ácidos linoléico y alfa linoléicos**): Protege la piel y mucosas contra los radicales libres sin crear hipervitaminosis.

Los ácidos grasos poliinsaturados son los precursores obligados de las prostaglandinas, sustancias hormonales que regulan la agregación de las plaquetas en la sangre, reducen la hipertensión, y tienen un efecto anti-inflamatorio y regulador del sistema inmunitario.

El **Ácido Gama-Linolénico (AGL)** se sintetiza con más dificultad por el organismo a partir de los 35 años, lo cual reduce la síntesis de la Prostaglandina E I (PGE 1), de la cual es su precursor. La consecuencia directa es tener una probabilidad más alta presentar una trombosis, y estados inflamatorios más frecuentes.

Provitamina A (betacarotenos) La Espirulina es uno de los alimentos más ricos en Betacaroteno, 15 veces más que las zanahorias.

La Espirulina es el alimento más rico en **Clorofila**, 5 a 30 veces más que la alfalfa. La clorofila tiene una estructura similar a la hemoglobina de la sangre, en la cual se transforma en presencia de hierro, usándose así como un antianémico. La clorofila es además un antiséptico natural y estimulador del peristaltismo intestinal y es útil por ello en casos de estreñimiento.

La Espirulina es el único alimento que contiene la **Ficocianina**, un pigmento azul marino que se asocia con la bilirubina para regular el funcionamiento del hígado. Es también un potente estimulador del sistema inmunitario.

La Espirulina contiene unos **Sulfolípidos²** muy específicos. Se ha puesto en evidencia la acción de estos compuestos *in vitro* contra el virus HIV del SIDA. Referencia.

La Espirulina es el alimento natural más rico en **Hierro**, con 10 veces más que las espinacas. Es además un hierro orgánico, es decir combinado en una proteína (la Ferredoxina), lo que hace que sea altamente asimilable por el organismo. El hierro es un mineral necesario para los glóbulos rojos, los músculos y el sistema inmunitario. Muchas veces el hierro no se absorbe bien en el intestino. Estudios han mostrado que el hierro de la Espirulina, bajo la forma de ferredoxina, es absorbido **un 60% más con respecto a compuestos farmacéuticos ricos en hierro y sin efectos adversos.**

¿Por qué tomar ALGA ESPIRULINA?

La estabilidad emocional y física de una persona depende de la química de su organismo. Si una persona está químicamente inestable, porque su sangre no recibe los nutrientes necesarios, su ánimo estará decaído, su energía será baja, su capacidad de resolver problemas será poca, su sistema de defensas estará disminuido, así como también su sistema inmunológico y su aparato digestivo. Será baja también su capacidad de absorber los nutrientes y eliminar las toxinas. Por el contrario, si una persona tiene su química equilibrada, su capacidad de salud y bienestar será mayor.

Las algas, al igual que la verdura fresca, que ha crecido de forma Natural, y la fruta madurada al sol, son ricas en energía solar, algunas algas también almacenan energía luminosa (biofotones) que se transmiten a las células expresándose mediante una sensación de vitalidad y bienestar.

Somos lo que comemos. Es importante tener una dieta equilibrada para que nuestro organismo se mantenga en perfectas condiciones ya que la carencia de nutrientes provocaría deficiencias orgánicas y naturalmente, bajo rendimiento físico e intelectual. La calidad de nuestra alimentación, influye directamente en nuestra salud y vitalidad.

Además, una alimentación tradicional tiene por sí deficiencias en elementos importantes, como ácidos grasos poliinsaturados, vitaminas, minerales como el Magnesio, el Zinc,...y estas condiciones nos conducen al envejecimiento acelerado y a las enfermedades.

Para el Cabello. Debido a la regulación que tiene la Espirulina sobre las prostaglandinas, se mejora la permeabilidad de las membranas celulares y reduce la fragilidad capilar. Asimismo, por su aporte en nutrientes, vitaminas, minerales y aminoácidos, la Espirulina es un buen complemento natural que aporta los nutrientes necesarios al crecimiento capilar.

Algas para adelgazar.

Las algas aumentan de tamaño al entra en contacto con el agua, su medio natural, produciendo un efecto saciante. Además, contienen fenilalanina, un aminoácido que suprime el estímulo del apetito en el cerebro que junto al aporte de minerales y enzimas, nos ayudan a acelerar el proceso metabólico de reducción de peso y toxinas.

El tipo de aminoácidos esta muy equilibrado, al contrario de las proteínas vegetales, que tienen deficiencias en ciertos aminoácidos. Así el perfil de aminoácidos de la

Espirulina es muy similar al de la leche de la mujer. Por esta razón se utiliza en casos de deficiencias muy graves, incluso en niños y bebés.

La Espirulina contiene un espectro completo de los 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales (que deben de obtenerse a través de la dieta).

Complemento ideal en problemas de salud³

-Astenia o cansancio físico, psíquico o intelectual. Según la forma y gravedad del caso, la Espirulina se puede tomar sola o asociada con cualquier tratamiento.

- Estados de desnutrición graves en bebés, niños y adultos. Valgan estos estudios:

-En Japón las Microalgas como Espirulina y Chlorella se utilizan como base de alimentación en bebés alérgicos a la leche y a los compuestos a base de soja.

-Propiedades anti-gripales. Una cura de Espirulina antes de las epidemias permite muchas veces evitarlas o reducir, de forma importante, su impacto sobre la salud.

-Control del envejecimiento y de la senilidad. Por sus distintos componentes, la Espirulina tiene utilidad en los problemas de la tercera edad

La espirulina tiene una protección relativa contra el cáncer, con la ayuda de las prostaglandinas, por la ficocianina, y los agentes antioxidantes como el betacaroteno, la vitamina E, el zinc que contiene. Su alta concentración en antioxidantes naturales también ayuda a mantener el buen estado de los tejidos y órganos del cuerpo.

Regulación y Estimulación del sistema Inmunitario. Su efecto en la Prevención de células tumorales

La Espirulina, por su contenido en Ácido Gamma-Linolénico, estimula la producción de Prostaglandina PGE1, por lo que regula el sistema inmunitario y reduce las inflamaciones

Contra la Diabetes. Los glúcidos de la Espirulina (Ramnosa, Glucano, Glycogeno...) son todos de asimilación lenta, lo que favorece un nivel constante de glucosa en la sangre. Además, el consumo de Espirulina reduce la sensación de hambre, permite una reducción de peso y reduce las necesidades de insulina según demuestran experiencias clínicas en Japón con la administración a los pacientes de 5 a 10 gramos de Espirulina al día. Al cabo de unas semanas, los pacientes constataban una mejoría en su estado físico general, una pérdida de peso, y tenían más energía.

Problemas Hepáticos y del Hígado. El hígado es un órgano muy solicitado, allí ocurren numerosas reacciones metabólicas, y se consumen muchos minerales, vitaminas (sobre todo las del grupo B) y aminoácidos.

Control del Colesterol. En un estudio llevado a cabo por el Dr. Nakaya, departamento de Medicina Interna de la Universidad de Tokai, Tokyo, 1986, sobre 30 voluntarios con problemas de hipertensión y hiperlipidemia, los voluntarios consumieron 4,2 g/día de Espirulina durante ocho semanas y mostraron una reducción de colesterol, de LDL y de triglicéridos así como una mejora muy sensible de la arteriosclerosis en los enfermos

Espirulina e Higiene Intestinal. La numerosa presencia de Lactobacillus en el intestino suele mantener una flora bacteriana "limpia" y prevenir infecciones intestinales.

Reducción del Impacto de las Contaminaciones. Metales pesados y muchos productos farmacéuticos, como los antiálgicos, antibióticos, agentes de quimioterapia, son tóxicos para los riñones

NOTA:

No podemos pretender sustituir una alimentación variada y equilibrada por el consumo exclusivo de este alga. No existen productos milagro, la Espirulina puede servir como un complemento muy importante en numerosas enfermedades, o simplemente para mantener una vida más activa, soportar mejor el cansancio, o tener más energía.

RESUMEN⁴

- La Espirulina permite mejorar el rendimiento físico, intelectual y sexual.
- Incrementa la resistencia en periodo de actividad intensa
- Así dijo Lee Evans (2 medallas de oro, Juegos Olímpicos): " La Espirulina ha mejorado mis resultados, dándome más rapidez, más fuerza vital y mayor resistencia".
- Retrasa el envejecimiento del organismo y de la piel y puede prevenir enfermedades: Por su aporte en vitamina F, regulador de prostaglandinas que protegen de la trombosis, hipertensión arterial y arterioesclerosis.
- Por su efecto estimulador de la PGE 1, potente agente anticancerígeno.
- Por su efecto regulador a distintos niveles en el sistema inmunitario.
- Por su efecto beneficioso en la piel, debido a su concentración en ácidos Grasos poliinsaturados y en carotenoídes.
- Por su alta concentración en antioxidantes naturales que reducen la degradación del cuerpo y la pérdida de funciones.
- Por su riqueza en nutrientes de alto valor biológico, la Espirulina restablece el buen funcionamiento del metabolismo en organismos con deficiencias.
- La Espirulina tiene un efecto antitóxico y depurativo contra las moléculas de nuestro entorno habitual como metales pesados, antibióticos, pesticidas, etc.

LA ALIMENTACIÓN MÁS RICA EN NUTRIENTES, DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Espirulina, una comida PODEROSA para la SALUD⁵

Para adquirir Alga Espirulina de inmejorable calidad,
Contágate de Salud recomienda www.algaespirulina.com

Bibliografía

- ¹ US Dpt. Of Agriculture - Japan nutritionist Association 2006
- ² K.Sneader, G. Patterson, M.Boyd: Aids Antiviral Sulfolipids from cyanobacteria (Blue green algae) Journal of the National Cáncer Institut, vol 821-16, August 1989, 1254-1258.
- ³ Earth Food Spirulina: How this remarkable blue-green algae can transform your health and our planet. ISBN 0-9623111-0-3. by Robert Henrikson. Revised 1997. Pub. by Ronore Enterprises, Inc. PO Box 3937, San Rafael, CA 94912 USA.
- ⁴ Microalga Spirulina: Superalimento del futuro. ISBN 84-7953-047-2. by Robert Henrikson. 1993. Pub. by Ediciones Urano
- ⁵ Spirulina and Microalgae. (en linea) fecha de consulta 30 marzo 2008 <http://www.spirulinasource.com/algaebooks.html#Monaco> Spirulina, Algae of Life. ISBN 0304 5722. April 1993. Bulletin Special No. 12. Pub. by Institute Oceanographique, Monaco.
- ⁶ Hayashi T.(Studies on evaluation of natural products for antiviral effects and their applications) Yakugaku Zasshi. 2008 Jan;128(1):61-79. Japanese.
- ⁷ Doshi H, Seth C, Ray A, Kothari IL. Bioaccumulation of heavy metals by green algae. Curr Microbiol. 2008 Mar;56(3):246-55. Epub 2008 Jan 1.
- ⁸ Torres-Duran PV, Ferreira-Hermosillo A, Juarez-Oropeza MA. Antihyperlipemic and antihypertensive effects of Spirulina maxima in an opensample of Mexican population: a preliminary report. Lipids Health Dis. 2007 Nov 26;6:33.
- ⁹ Sharma MK, Sharma A, Kumar A, Kumar M. Spirulina fusiformis provides protection against mercuric chloride inducedoxidative stress in Swiss albino mice. Food Chem Toxicol. 2007 Dec;45(12):2412-9. Epub 2007 Jun 28.