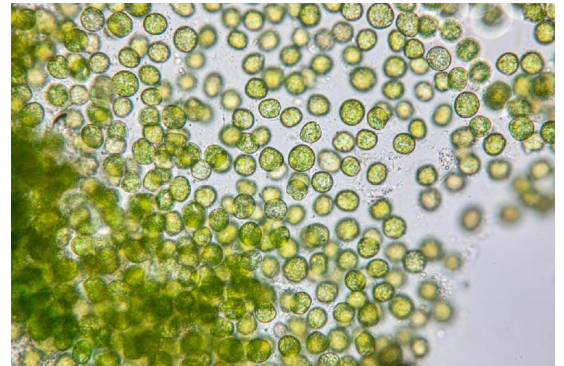


CHLORELLA



¿Que es la Chlorella?

La Chlorella, cuyo nombre científico es *Chlorella Vulgaris*, es una microalga unicelular de forma esférica y de agua dulce, nativa de Taiwán y Japón, con tamaño similar al de un glóbulo rojo. Su descubrimiento data de 1890, pero su origen se remonta a miles de años atrás.

Es considerada un superalimento ya que es una fuente de proteínas extraordinaria, naturalmente rica en vitaminas, minerales, fibra dietética, aminoácidos esenciales, antioxidantes, clorofila, betacaroteno y fitonutrientes.

Además de esto, la Chlorella ha crecido en importancia por su gran efecto depurador, debido a su extraordinaria capacidad para **eliminar toxinas del cuerpo**, sobre todo del hígado, los intestinos y la sangre; limpia el organismo de metales pesados y sustancias tóxicas, fortalece el sistema inmune, protege de la acción nociva de los radicales libres, mejora las digestiones, ¡y hasta favorece el crecimiento!

Según recientes investigaciones, el Alga Chlorella es la única fuente vegetal con actividad biológica de Vitamina B12 en humanos, pero además es rica en fibras, proteínas, omega-3, vitaminas del complejo B, vitamina A y C y minerales como fósforo y potasio.

La chlorella es hasta cuatro veces más rica en clorofila que otros superalimentos. La clorofila es un pigmento verde de las plantas que además de poseer una acción antioxidante, es una de las sustancias más eficaces para limpiar el intestino y el sistema linfático. También refuerza y estimula nuestro sistema inmunológico ayudándonos a prevenir resfriados y gripes.

El alga chlorella es muy beneficiosa porque ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, a regular la presión arterial, a aumentar el conteo de anticuerpos, a promover la pérdida de peso y a combatir el cáncer y otras enfermedades como la diabetes.

No obstante, sus beneficios no se quedan ahí: favorece el desarrollo muscular, previene la anemia y los calambres, mejora la piel y el cabello porque estimula la producción de colágeno y previene las arrugas, reduce la inflamación y reduce el colesterol LDL por su contenido en niacina, fibra y antioxidantes que inhiben las lesiones ateromatosas en la aorta.

Valor Nutricional de la Chlorella

La información nutricional de la chlorella varía de un suplemento a otro, debido a que depende del tipo de alga y de cómo fue cultivada; sin embargo, en general, los valores son los siguientes:


Componentes A1:B 22	En 100g de Chlorella
Energía	403 calorías
Carbohidratos	2,1 g
Lípidos	12 g
Fibra	11 g
Proteínas	61 g
Vitamina A	10000 µg
Carotenoides	613 mg
Vitamina E	26,9 mg
Vitamina K	735 µg
Vitamina B2	6,02 mg
Vitamina B3	53,3 mg
Ácido fólico	2400 µg
Vitamina B12	37 µg
Potasio	804 mg
Calcio	225 mg
Magnesio	276 mg
Hierro	132 mg
Yodo	113 µg
Clorofila	3300 mg



CHLORELLA



¿Cómo se toma la Chlorella?

 Chlorella viene en presentación de frasco con 100 tabletas de 685mg cada una. La dosis regular recomendada es a partir de 2 tabletas 3 veces al día. Sin embargo, si nunca ha tomado este suplemento anteriormente, se recomienda empezar con un máximo de 2g de Chlorella al día, es decir, 1 tableta 3 veces al día.

Efectos y contraindicaciones

No existen evidencias de contraindicaciones graves ni de intoxicaciones siguiendo las dosis diarias recomendadas. En algunas personas puede producir un aumento del ácido úrico, pero también náuseas y molestias estomacales, así como gases y flatulencias. Las heces podrían incluso adquirir una tonalidad verde. Aun así, hay posibilidades de que toda esta sintomatología pueda responder a un cuadro de interacción normal de la chlorella en nuestro organismo **al iniciar la desintoxicación y depuración** de la que es responsable.

Sin embargo, es necesario considerar que tomar dosis elevadas de chlorella podría causar diarrea, náuseas, vómitos, comezón y erupción en la piel.

El consumo de chlorella debe ser evitado por personas con problemas tiroideos y sensibles al componente, por ejemplo, si son alérgicas a los mariscos, por su alto contenido de yodo.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben ser evaluadas por un médico o un nutricionista antes de consumir este suplemento.

Las personas con problemas renales también deben consultar a un nefrólogo antes de indicar el consumo de chlorella.

Es importante recordar que, para obtener los beneficios del consumo de chlorella, es necesario mantener una dieta equilibrada, orientada por un nutricionista, y mantener la práctica regular de actividad física.

BENEFICIOS DE LA CHLORELLA

La chlorella, aparte de ser baja en calorías, es rica en fibras, proteínas, vitaminas del complejo B, vitamina C, hierro, potasio y omega-3, por lo que ofrece los siguientes beneficios para la salud:

1. **Ayudar en el mantenimiento de la masa muscular**, ya que aproximadamente un 60% de esta microalga está constituido por proteínas;
2. **Prevenir la anemia**, por ser rica en hierro y vitamina C, que favorecen la producción de los glóbulos rojos de la sangre;
3. **Mejorar la piel y el cabello**, pues es rica en beta-caroteno, omega-3 y vitamina C, que hidratan la piel y estimulan la producción de colágeno, previniendo la aparición de arrugas y fortaleciendo las hebras del cabello;
4. **Evitar la inflamación**, ya que contiene omega-3, beta-caroteno y clorofila, que son nutrientes con alto poder antiinflamatorio;
5. **Reducir el colesterol**, ya que contiene niacina, fibras y antioxidantes, los cuales inhiben la formación de placas de grasa en las arterias;
6. **Estimular el sistema inmune**, por ser rica en omega-3, vitamina C y beta-carotenos y en un tipo de fibra llamada beta-glucano, estimulando las células de defensa del organismo;
7. **Prevenir algunos tipos de cáncer**, pues es fuente de antioxidantes como la vitamina C, presentes en la clorofila, que poseen efectos anticancerígenos;

8. **Controlar la presión arterial alta**, gracias a que contiene nutrientes como arginina, calcio, potasio y omega-3, que ayudan a relajar y a evitar inflamaciones en los vasos sanguíneos;
9. **Ayudar a equilibrar el azúcar en la sangre**, pues las fibras y los componentes antioxidantes y antiinflamatorios de la chlorella disminuyen la absorción de azúcar y mejoran la resistencia de la insulina, tornándola más eficaz;
10. **Proteger el hígado**, pues las fibras y los antioxidantes de la chlorella reducen los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre en personas con hígado graso. Asimismo, mejora la recuperación del hígado en personas con hepatitis C y en la desintoxicación hepática, pues aumenta la eliminación de mercurio por las heces.

Otras propiedades de la Chlorella

- ✓ El DNA (ADN) de la chlorella está programado para cuadruplicar la producción de la planta. ¿Qué ocurre en el caso de la ingesta de este suplemento? Pues que ese mismo factor de crecimiento, en adultos **ayuda a reparar los tejidos dañados del cuerpo** como heridas y úlceras, promoviendo la rápida recuperación de lesiones y enfermedades, así como la regeneración de la piel, lo que se traduce en que el proceso de envejecimiento se hace más lento.

En niños y adolescentes, al ser una sustancia que mejora el crecimiento, permite el óptimo desarrollo de su organismo.

- ✓ La chlorella es **rica en fibra**, razón por la cual mejora el funcionamiento del aparato digestivo, ya que estimula el **peristaltismo intestinal** (que a su vez ayuda a combatir el estreñimiento) y el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, ayudando a promover la salud de todo el organismo, combatiendo infecciones y neutralizando los efectos producidos por sustancias tóxicas o potencialmente dañinas.
- ✓ Además, la chlorella también es considerada una de las mayores fuentes de clorofila de las plantas, un nutriente con potente acción antioxidante que promueve algunos beneficios para la salud, como mejorar la cicatrización de heridas, úlceras y hemorroides, y contribuir a la mejoría de enfermedades del sistema nervioso, como Alzheimer y depresión.
- ✓ Debido a la riqueza en clorofila de su estructura molecular, la chlorella puede unirse a metales pesados como el mercurio, productos químicos y ciertos pesticidas, expulsándolos fuera del cuerpo, promoviendo la erradicación de los síntomas más frecuentes de la intoxicación del organismo como lo son: la fatiga, el dolor en articulaciones, malestar digestivo, problemas reproductivos, depresión, entre otros.

Es importante tener en cuenta que los beneficios de la chlorella solo son obtenidos cuando es consumida en forma de suplemento, pues el organismo humano no logra digerir la microalga en su estado natural.