Esta alga azul verdosa es uno de los alimentos más completos y exento de tóxicos que la naturaleza ofrece. De muy fácil digestión, incorpora al organismo aminoácidos esenciales, ácidos grasos polinsaturados, vitaminas, minerales, y oligoelementos conformando un suplemento dietario completo.  
  
Por la presencia de hierro de fácil asimilación y sin efectos secundarios, es ideal para evitar la anemia en la embarazada y en el recién nacido (alteración frecuente que pone en evidencia los déficits nutricionales). Para que el aporte de hierro sea efectivo necesita la presencia de ácido ascórbico (vitamina C) que permite su fijación  
  
También por el alto contenido energético, la spirulina ayuda a sobrellevar el estrés de la vida cotidiana; por su poder desintoxicante colabora en la eliminación de tóxicos que pueden ser endógenos (producidos por el organismo) y exógenos (los que se incorporan por la alimentación, el medio ambiente o los medicamentos que se consumen para el tratamiento de diversas patologías).  
  
La experiencia realizada con un grupo de niños radiados en el accidente nuclear de Chernóbil, y que recibieron spirulina como complemento alimentario probó que ayuda a eliminar los radionúclidos (Instituto de Medicina y Radiación, Minsk, Bielorrusia). Además acelera la regeneración tisular, por eso resulta valiosa como apoyo en diversas terapias.  
  
De fácil ingesta, se puede incorporar sola o con alimentos constituyendo un suplemento ideal en trastornos nutricionales.   
  
Hay tres pilares inviolables para alcanzar y mantener el peso adecuado:  
  
Alimentación balanceada  
Actividad física  
Incorporación de hábitos de alimentación correctos.  
  
Entre los problemas que suelen presentarse al realizar un régimen para "bajar de peso" están, la dificultad para el control del apetito, el riesgo de una mala nutrición al realizar dietas rigurosas y el fenómeno de rebote del peso corporal.  
  
Como un auxilio importante para un programa de control de peso que permita alcanzar el peso adecuado, garantizando una buena nutrición, y a su vez controlar la sensación de hambre excesiva, está siendo utilizada la Spirulina, alga empleada como suplemento nutricional, considerada uno de los alimentos más completos de la naturaleza.  
  
La persona que desea alcanzar su peso normal de modo seguro y uniforme, manteniéndolo sin un gran esfuerzo, puede sumar a su programa de control de peso tabletas de Spirulina como una ayuda inapreciable: sus proteínas son fácilmente asimilables, estabiliza los niveles de azúcar en sangre y evita las punzadas de hambre, siendo un verdadero regulador del apetito. Entre sus mecanismos de regulación del apetito se postula la acción de la fenilalanina - aminoácido que está presente en cantidades relativamente elevadas - sobre el centro regulador del apetito. Igualmente al ingerir Spirulina previo a los alimentos, ésta reviste las paredes del estómago ayudando a producir una sensación de relajación y satisfacción.  
  
Muchos consideran a la Spirulina el verdadero "sustituto de la fuerza de voluntad" para los que quieren adelgazar.  
  
Se señala que una de su ventajas, además de asegurar una suplementación idónea en la dieta, es que permite un adelgazamiento progresivo minimizando el problema que aqueja a quienes adelgazan con dietas de choque, caracterizada por piel combada, inelástica y de apariencia cansada que cuelga en pliegues en la zona donde se ha perdido grasa.  
  
La Spirulina no es un sustituto de la dieta, no ofrece resultados mágicos ni en pocos días, pero puede considerarse un suplemento insuperable de la alimentación y probablemente el mejor auxiliar para lograr un control y mantenimiento adecuado del peso corporal. Es un alimento natural recomendado por doctores japoneses como altamente nutritivos y muy fáciles de digerir.  
  
En este país junto con el avance de la civilización, han aumentado dramáticamente el número de "enfermedades de los adultos" tales como presión arterial alta, diabetes, cardiopatías, insuficiencias, etc., enfermedades donde la medicina moderna tiene poco que hacer.  
Los pacientes que sufren de ello, no tienen apetito, pierden su interés en el trabajo, se cansan fácilmente, se sienten deprimidos y letárgicos. Sin embargo muchos de estos pacientes han mejorado notablemente con la Spirulina.  
  
Desde el punto de vista médico, la Spirulina como complemento aumenta el efecto de otros productos mejorando así su tratamiento.  
  
Micro alga fuente natural de proteínas (65%), de alto valor nutritivo y altamente digerible (98%). Esta planta marina posee un alto contenido de minerales y metaloides, sobre todo yodo, potasio, magnesio, hierro, fósforo, y azufre. Además tiene una buena proporción de vitaminas A, B, C, D, E, F, K, aminoácidos, glucósidos y substancias antibióticas, así como abundante clorofila, por lo cual la hace de ella un formidable preventivo y curativo de muchos trastornos de la salud.   
  
Beneficios:  
  
Es antirreumática, anti infecciosa, combate el bocio tonifica las glándulas endocrinas y así detiene el envejecimiento.  
Proporciona energía.  
Ayuda al desarrollo muscular.  
Ideal para personas con desgaste físico e intelectual.  
Excelente auxiliar en enfermedades críticas en personas de edad avanzada.  
Ayuda a aumentar los rendimientos escolar y deportivo en adolescentes.  
Posee una actividad antimicrobiana  
Es un nutriente para el cerebro.  
Auxiliar como regenerador de la piel.  
Se utiliza como complemento en regímenes estrictos de adelgazamiento y en casos de desnutrición y convalecencia.  
Tiene alto poder antioxidante, ya que es capaz de contrarrestar la formación de radicales libres.  
Fomenta el crecimiento de los niños.  
Útil en alteraciones de la memoria.  
  
Composición:  
  
Las sustancias vitales más importantes que contiene son:   
Proteína de primera calidad: Con un 60% de proteína vegetal, la spirulina es una de las fuentes proteínicas naturales más ricas, con los ocho aminoácidos esenciales y los nueve no esenciales.  
  
Clorofila: Limpia el cuerpo de residuos y apoya la función de los tejidos y órganos.  
Enzimas: Aportan equilibrio al metabolismo y a la digestión y activan el sistema inmunológico.  
Antioxidantes: (Ante todo beta-carotina): Aumentan la resistencia y retardan el proceso de envejecimiento.  
Complejo vitamínico y mineral natural: La base de la salud y el bienestar.  
Ácido gamma-linolénico: Valioso apoyo en la menopausia y durante la menstruación.   
ARN y ADN (ácidos nucleicos): La base de todas las células, con efecto rejuvenecedor.

ALGA SPIRULINA