



La espirulina y sus beneficios para la salud

¿Conoces todas las propiedades que te puede ofrecer?

De nagore — Lunes, 04 de Enero del 2021 a las 18:08

La **espirulina** es uno de los alimentos perfectos de la naturaleza. Estas pequeñas **algas verdiazules** fueron creadas por la naturaleza hace 3.600 millones de años y son organismos unicelulares que contienen todo lo que la vida necesita para evolucionar en diversidad hoy.

La espirulina **se compone** de hasta un 65% de proteína vegetal completa, en una forma **cinco veces más fácil de digerir** que la carne o la proteína de soja.

Los aminoácidos adicionales que necesitan las células para producir enzimas, proteínas, hormonas y otros productos para nuestro metabolismo también están contenidos en la espirulina.

La espirulina crece en un ambiente alcalino, incorpora y sintetiza muchos minerales y compuestos derivados en su estructura. Puede ser para nosotros una excelente **fuentes de potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, hierro y fósforo**.

La espirulina también es una excelente **fuentes de vitamina B** (todo el complejo de vitamina B) y vitamina E. Contiene cantidades sustanciales de otros carotenoides, incluidos poderosos antioxidantes, protectores de los ojos y la piel.

La clorofila de la espirulina le da un color verde, lo que permite un efecto positivo sobre la anemia y además alivia el estreñimiento y normaliza la secreción de ácidos digestivos.

La espirulina aumenta el poder regenerador de las células del hígado y dilata los vasos sanguíneos para aumentar la circulación a todos los órganos.

La ficocianina, el pigmento azul que contiene la espirulina, es importante para el **funcionamiento saludable del hígado** y la digestión de los aminoácidos.

La espirulina contiene solo un 7% de grasa, la mayor parte de la cual se encuentra en forma de ácidos grasos esenciales. Estas grasas se utilizan para producir prostaglandinas, reguladores hormonales de la presión arterial y para ayudar a transportar oxígeno a las células. Son **vitales para la salud** y también tienen un efecto positivo en el cabello, las uñas y la piel.

Es importante elegir la espirulina más limpia para que la espirulina orgánica sea la opción obvia.

Puedes optar por espirulina en polvo o si no te gusta el sabor puedes optar por tabletas de espirulina.



Recetus - La espirulina y sus beneficios para la salud

Tu comunidad de cocina

recetus.com

En el caso del polvo, la dosis recomendada es de 5 gramos (una cucharadita) 3 veces al día. Puedes diluirlo en un poco de agua de manantial o incluso espolvorearlo en ensaladas.

Las tabletas son más fáciles de aceptar para los niños, y la dosis es de 6 a 10 tabletas al día, entre comidas con abundante agua.

Para quienes toman espirulina por primera vez, se recomienda alcanzar gradualmente la dosis recomendada.