

CLORELLA

Chlorella spp - Suplementação alimentar

CLORELLA

É uma alga verde unicelular eucariótica, microscópica e de água doce. Sua existência data de bilhões de anos, provando ser um microrganismo bastante resistente em meios considerados hostis às plantas mais desenvolvidas. A **CLORELLA**, e suas várias espécies (*Chlorella spp*) demonstram crescimento rápido, renovando-se e produzindo grande quantidade de nutrientes, principalmente proteínas, minerais, vitaminas, clorofila e outros.

Nutrição:

Considerada como um supernutriente, a **CLORELLA** é um dos alimentos mais ricos em elementos nutricionais. Seu alto teor de proteína, em média 60%, supera o de muitas fontes vegetais, como trigo, arroz e legumes.

E ainda, possui em sua composição todos os aminoácidos essenciais e a maioria dos não essenciais, sendo que em maiores concentrações, o ácido glutâmico, ácido aspártico, leucina e alanina, havendo variações nos teores de metionina e lisina, dependendo do método de processamento sob o qual a alga foi submetida.

Em termos de vitaminas, a **CLORELLA** é rica em vitamina A, vitamina B1, B2, B3, B6, B12, vitamina C, vitamina E, ácido pantotênico, inositol, biotina, betacaroteno e outros.

A composição química mineral da **CLORELLA** também é bastante variada e completa, contendo quantidades consideráveis de potássio, fósforo, cálcio, magnésio, ferro, cobre e zinco. Além disso, **CLORELLA** contém ainda clorofila (também precursor de hemoglobina) e carboidratos.

Ação

A composição nutricional da **CLORELLA** faz com que seja ideal como suplemento alimentar em dietas de emagrecimento, provocando sensação de saciedade quando ingerido antes das refeições, além de atuar como suporte nutricional para atletas, gestantes, diabéticos, portadores de anemia, desnutrição, úlceras e gastrites.

CLORELLA atua também na normalização da digestão e função intestinal, restauração de contusões, fraturas e lesões teciduais, fortalecimento do sistema imune, hepático e ósseo, na prevenção e tratamento do estresse, fadiga crônica, distúrbios dermatológicos e infecções em geral. E ainda, no incremento das funções cerebrais, doenças degenerativas e processos de desintoxicação.

Indicações:

- Suplemento alimentar;
- Desintoxicante;
- Normalizante da função intestinal;
- Estimulante do Sistema Imune;
- Restaurar contusões, fraturas e lesões teciduais;
- Prevenção e tratamento do stress

Posologia

É indicada em doses orais que variam de 900 a 3600 mg divididas em 3 vezes/dia, em geral na forma de cápsulas.

As doses podem variar de acordo critério médico.

Efeitos Colaterais

Em pessoas hipersensíveis e em casos de superdosagem pode causar diarreia, urticária e erupções.

Referências bibliográficas

1-Alonso, J.R. Tratado de fitomedicina. Argentina:Ediciones SRL. 1990

2-Immunopharmacology and Immunotoxicology. 23(1).119-132(2001)