



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ESPIRULINA Y CHLORELLA



En este ebook sobre la **Espirulina** y la **Chlorella** vamos a desggranar los siguientes conceptos:

ESPIRULINA

¿Qué es la Espirulina?

Composición de la Espirulina

Beneficios de la Espirulina

La Vitamina B12 y la Espirulina

La Espirulina y el Deporte

Posología de la Espirulina

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Espirulina

CHLORELLA

¿Qué es la Chlorella?

Composición de la Chlorella

Beneficios de la Chlorella

Chlorella de pared celular rota

Chlorella como fuente de Vitamina B12

Posología de la Chlorella

¿Chlorella o Espirulina?

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Chlorella

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

ESPIRULINA

¿Qué es la Espirulina?

La Espirulina es un alga microscópica de color azul verdoso. Existen más de 1500 especies de algas verde-azules pero las más utilizadas son la Spirulina Máxima y la Spirulina Platensis (ésta es la que hemos utilizado para nuestro suplemento).

La Espirulina procede de África y de la América tropical, y se ha extendido a otras zonas del mundo gracias a su capacidad para adaptarse a lugares donde no pueden hacerlo otros organismos.

La Espirulina vive de forma natural en lagos de agua dulce o, artificialmente, se cultiva en recipientes expresamente fabricados para que puedan desarrollarse fácilmente bajo condiciones controladas.

La Espirulina no es un alimento moderno, se viene usando desde hace cientos de años. Al parecer, los mayas y los aztecas ya la integraban en su dieta.

También se tiene conocimiento de que fue este alimento el que logró que la civilización azteca contara con una alimentación adecuada, correcta y equilibrada.

A día de hoy se cultiva en prácticamente todo el mundo.

Composición de la Espirulina

La Espirulina es conocida como un súper alimento por su composición y por sus propiedades terapéuticas.

Se estima que una superficie de Espirulina concentra 20 veces más proteína que la soja y 400 veces más que la carne de vacuno.

Además, es un poderoso regenerador de la microbiota intestinal y un potente activador de los mecanismos celulares de desintoxicación (quelante).

Su composición está basada en una extensa variedad de elementos nutritivos como multitud de vitaminas, antioxidantes y minerales.

La Espirulina está compuesta por un 65% de proteína vegetal completa que proporciona los ocho aminoácidos esenciales, y es más fácil de digerir que la proteína de la carne o de la soja.

Aparte de su gran aporte proteico, la Espirulina contiene ácidos grasos esenciales, y entre un 15 y un 25% de azúcares, razón por la que aporta una gran cantidad de energía rápida, sin riesgo de provocar hipoglucemia.

Está considerada como una microalga fundamental sobre todo para los deportistas, por ser muy rica en Hierro, Potasio y Calcio, y apenas contener Sodio.

También se utiliza como supresor del apetito, con lo cual es muy útil en las dietas para bajar de peso.

La Espirulina es un multivitamínico por su riqueza en vitaminas A, B, C, D, E, y K, Potasio, Magnesio, Yodo, Fósforo, Hierro y Azufre, ácidos nucleicos (ADN y ARN), ácidos grasos esenciales, clorofila y un extenso repertorio de fitoquímicos con efecto antioxidante.

Su riqueza en clorofila convierte a la Espirulina como una gran detoxificadora de la sangre.

Su elevado valor nutricional ha hecho de ella un superalimento reconocido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para combatir la anemia y la malnutrición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió en 1993 un comunicado oficial sobre la revolución que podría suponer la

Espirulina para ciertas zonas del planeta, caracterizadas por los suelos infértiles y graves problemas de desnutrición.

Así, esta microalga constituye a criterio de la OMS un alimento muy adecuado y recomendado, con el plus adicional de poder ser administrada sin ningún tipo de riesgo a la población infantil del tercer mundo.

Beneficios de la Espirulina

Los beneficios de la Espirulina son muchos gracias a su variada composición. Los más destacados son:

1. Fuente de proteína no-animal

Las proteínas de la Espirulina contienen todos los aminoácidos esenciales.

Su proteína es tan completa como las de la carne animal y mucho más completa que las que poseen las plantas, incluidas las proteínas que aportan las legumbres.

Todo ello la convierte en una alternativa natural al consumo de proteína animal, sobretodo en dietas vegetarianas.

2. Antioxidante

La Espirulina contiene muchas vitaminas, especialmente la Vitamina A (en forma de Betacaroteno), la Vitamina C, la Vitamina K y las Vitaminas del Grupo B.

La Espirulina es una fuente importante de Carotenoides antioxidantes, que una vez absorbidos se transforman en Vitamina A. Los Carotenoides, la Vitamina A y la Vitamina C son importantes protectores de las células y antioxidantes, imprescindibles en la prevención del envejecimiento prematuro y las enfermedades degenerativas.

La Espirulina destaca especialmente por su alto contenido en Ácido Fólico (Vitamina B9), necesario para la formación de nuevas células y el buen funcionamiento del corazón y del sistema nervioso.

3. Combate la anemia

La Espirulina incrementa la hemoglobina en estados de anemia. Tal circunstancia propicia la mejora de la calidad de la sangre y el incremento de la producción de glóbulos rojos, dada su gran riqueza en hierro, su impresionante concentración en clorofila y su contenido en ficocianina, el pigmento azul que contribuye a inducir la producción de células madre en la médula ósea.

4. Fortalece el sistema inmunológico

La Espirulina aumenta la producción de anticuerpos y citoquinas, que incluyen interferones e interleucinas y mejora el estado del sistema inmunológico desarrollando una gran protección frente a infecciones, microbios y virus.

5. Elimina metales pesados (Quelante)

La Espirulina, gracias a sus potentes propiedades antioxidantes, ayuda a eliminar los metales pesados del organismo, por ejemplo el mercurio, el plomo o el arsénico, y ayudan a depurarlo y desintoxicarlo, en general.

6. Inhibe la proliferación de la Cándida

De la misma forma que se ha comprobado que la Espirulina fortalece el sistema inmunológico, ejerciendo una protección frente a virus y otros microorganismos patógenos, también se ha demostrado que inhibe la proliferación de la Cándida.

7. Nutre las células del cabello

La Espirulina gracias a su alto contenido en proteínas y minerales, como el zinc y las Vitaminas del Grupo B, nutre las células capilares y ayuda a que el cabello tenga un aspecto más fuerte y brillante. Sus ácidos grasos esenciales ayudan a la mejora de la circulación, evitando su caída. Al mismo tiempo, favorece la salud de las uñas y de la piel.

8. Mejora la visión

La Espirulina se ha usado para el tratamiento de las deficiencias de Vitamina A, responsable de la pérdida de visión en personas cuya dieta es deficiente en esta vitamina.

Se demostró muy eficaz la decisión llevada a cabo por la OMS de añadir 1 gramo diario de Espirulina a la dieta de los niños en la India. Las estadísticas demostraron que el porcentaje de ceguera infantil disminuyó radicalmente desde que se adoptó esta iniciativa.

Por lo tanto, la inclusión de suplementos de Espirulina para personas con problemas de visión, como la degeneración macular o la ceguera nocturna, es muy conveniente.

9. Efecto Saciante

La Espirulina es muy rica en fibra, especialmente en mucílagos, lo que provoca efectos saciantes.

Su elevado contenido en carbohidratos complejos de absorción lenta mantiene constantes los niveles de glucosa en la sangre lo cual contribuye a disminuir la sensación de hambre.

Todo ello, ha llevado a la Espirulina a ser utilizada como suplemento alimenticio básico en dietas para adelgazar.

Por otro lado, el hecho de ser muy nutritiva previene los déficits nutricionales que pueden ocasionar dietas muy bajas en calorías y previenen efectos secundarios como el cansancio y el decaimiento.

Su contenido en Yodo es útil para activar el metabolismo en personas que tienen problemas para eliminar grasa debido al hipotiroidismo. Este factor, junto con sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y su alto contenido en fibra, justifican totalmente su uso como producto adelgazante.

La posología específica de la Espirulina para perder peso es entre 3 y 5 gramos al día, media hora antes de cada comida principal.

Hemos visto 9 de los principales beneficios que nos ofrece la Espirulina. No obstante, es cierto que existen tratamientos para los que la Espirulina está especialmente indicada:

- Tratamientos para perder peso y adelgazar
- Tratamientos para limpiar los intestinos.
- Para tratar enfermedades crónicas del intestino, como el cáncer del intestino grueso y colecistitis, entre otras.
- Tratar enfermedades osteoarticulares, como la osteoporosis.
- Tratar enfermedades crónicas de origen inflamatorio.
- Asimismo, se considera que es muy útil para el tratamiento de la anemia, el agotamiento y la desmineralización.
- Para los deportistas, acelera la recuperación de la forma física, incrementa la vitalidad y la energía, y ayuda a desintoxicar el organismo.

Si se experimentan algunos de estos síntomas, probablemente existe una carencia de sustancias vitales y la Espirulina puede ser de gran ayuda:

- Inmunodeficiencia
- Falta de concentración
- Fatiga y malestar general
- Trastornos del metabolismo y del crecimiento
- Pérdida de vitalidad

La Vitamina B12 y la Espirulina

La Vitamina B12 resulta necesaria para la absorción del Hierro y es una vitamina deficitaria en las dietas vegetarianas. Sin vitamina B12 no solamente se pueden producir carencias de Hierro, sino que el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, o nuestras defensas no funcionan correctamente.

Sin embargo, los últimos estudios parecen apuntar que la Vitamina B12 que contienen las algas como la Espirulina no es activa. Se trataría de un análogo, es decir, una sustancia idéntica pero que no tiene actividad en el organismo. Por tanto, se recomienda la suplementación con Vitamina B12 a vegetarianos estrictos aunque se esté tomando Espirulina.

La Espirulina no sirve como suplemento de Vitamina B12. Los vegetarianos y los veganos que consumen Espirulina y no se suplementan con Vitamina B12 deben tener en cuenta que esta alga puede esconder un déficit de B12 y producir anemia, ya que como hemos comentado, la Espirulina contiene un análogo de la Vitamina B12 pero no es B12 asimilable por el organismo humano.

La Espirulina y el Deporte

Atletas olímpicos de China y Cuba han estado consumiendo Espirulina para mejorar su rendimiento deportivo. De hecho, en el centro de formación deportiva más grande de China los entrenadores han informado de que la Espirulina mejora la recuperación y estimula el sistema inmunológico.

Como suplemento para deportistas la Espirulina no tiene precio. No en vano, la práctica deportiva regular implica una intensa actividad para el organismo, lo que se traduce en un mayor desgaste y un exceso de sobrecarga.

Muchos entrenadores profesionales recomiendan la Espirulina porque:

- Incrementa la resistencia de cualquier deportista, dado a su alto aporte en Hierro.
- Es una fuente de energía, que acelera el proceso de recuperación, incrementando la cantidad de proteínas, vitaminas y minerales del organismo.

La microalga Espirulina también conocida por sus propiedades para incrementar la masa muscular y combatir el agotamiento, gracias a su alto contenido en vitaminas, ácidos grasos, minerales y sustancias fotoquímicas, que mejoran el rendimiento e incrementan la vitalidad y la energía.

Para aumentar la masa muscular, la dosis diaria de Espirulina depende del tipo de actividad o ejercicio que se realice, pero suele ser de unos 3-5 g/día, repartidos entre las comidas principales.

En cuanto al Hierro y al Magnesio, que abundan en este alga, permiten mejorar la recuperación, reducir los calambres y prevenir lesiones articulares y musculares. Además, el sistema cardiovascular también se beneficia, gracias a la variedad de vitaminas y ácidos grasos que nos proporciona la Espirulina.

Posología de la Espirulina

La dosis diaria recomendada de Espirulina depende en gran medida del estilo de vida y de la actividad realizada por cada persona.

Lo más común es que la cantidad de 3 g/día repartidos entre las comidas, permita disfrutar de todas sus ventajas y beneficios para la Salud.

Se puede consumir en polvo, en comprimidos, o disuelta en agua, zumos o lácteos. También se puede espolvorear sobre ensaladas u otras comidas.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Espirulina

La Espirulina nos proporciona grandes beneficios pero también tiene contraindicaciones que no se puede obviar:

Las principales contraindicaciones de la Espirulina son:

- **Problemas de tiroides:** Las algas como la Espirulina están contraindicadas para personas con problemas de tiroides ya que son ricas en Yodo, pueden activar el metabolismo e interferir con la medicación.

- **Personas medicadas con anticoagulantes orales.** Se debe consultar con el médico antes de tomar Espirulina si se están tomando medicamentos anticoagulantes.
- **Personas que toman medicamentos para bajar la presión arterial, antibióticos o antidiabéticos.**
- **Antes o después de una cirugía.**
- **Personas con ácido úrico** ya que la Espirulina tiene muchas proteínas y purinas.
- **Trastornos del sueño.**
- **Personas con insuficiencia renal.**

En caso de embarazo o período de lactancia, se debe consultar con un médico antes de tomar Espirulina.

La Espirulina no tiene efectos secundarios si se administra en las dosis adecuadas. En dosis muy altas puede producir estreñimiento, mareos, dolor de estómago o dolores de cabeza.

CHLORELLA

¿Qué es la Chlorella?

La Chlorella es un alga microscópica unicelular de color verde y que crece en aguas dulces. Perteneciente a la familia Chlorellaceae y tiene un importante valor nutricional, ya que contiene una gran concentración y variedad de nutrientes esenciales, especialmente proteínas, vitaminas y minerales.

Junto con la Espirulina, la Chlorella es la fuente alimentaria con mayor concentración de clorofila de entre todas las que se conocen. La clorofila es una sustancia de color verde intenso responsable de la fotosíntesis en las plantas y que produce efectos antioxidantes y depurativos muy importantes en el organismo humano.

La Chlorella fue descubierta en 1890, por el microbiólogo holandés M.W. Beijernick, pero existe en la tierra desde hace más de 600 millones de años.

Algunas investigaciones indican que la clave de la supervivencia de la Chlorella a los grandes cambios y cataclismos que ha sufrido el planeta Tierra es debido a la increíble dureza de su membrana celular, que hace de escudo protector de su integridad genética ante todo tipo de agresiones.

A día de hoy, la Chlorella se considera un súper alimento, por su riqueza en proteínas vegetales, minerales, vitaminas y fitonutrientes que le otorgan sus propiedades terapéuticas, entre las que destacan ayudar a desintoxicar el organismo, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar las digestiones.

Composición de la Chlorella

La Chlorella cuenta con un importante valor nutricional gracias a su composición en:

- Es la planta con mayor concentración de clorofila. Cuenta con entre 5 y 10 veces más clorofila que cualquier otra especie.
- Contiene casi un 60% de proteínas de alto valor biológico. Así, su contenido proteico es muy superior al de la soja, el atún o la carne de ternera.
- Posee el factor de crecimiento CGF (Concentrated Growth Factor), un elemento completo y exclusivo, que se localiza en su núcleo. El CGF es muy rico en ácidos nucleicos, necesarios para construir, renovar, reparar y mantener los distintos órganos humanos.
- Contiene una elevada cantidad de carotenoides, incluyendo altas cantidades de Vitamina C, Vitaminas del Grupo B (incluida la Vitamina B12), Colina e Inositol.
- Aporta una amplia variedad de minerales, entre los que se incluyen el Hierro, Zinc, Magnesio, Calcio, Manganeseo, Cobre, Yodo y Cobalto. Destaca principalmente por su elevado contenido en Hierro y Zinc, muy importantes para las personas veganas y vegetarianas.
- Cuenta con diversos ácidos grasos, de los cuales el 80% son de tipo insaturado y muy beneficiosos para la salud.

Beneficios de la Chlorella

1. Fortalece el sistema inmune

Su riqueza en ácidos nucleicos, proteínas, vitaminas y minerales, hace que estimule la formación de células defensivas, además de la producción de glóbulos rojos.

En particular, favorece la producción de Linfocitos T y B, que se encargan de destruir bacterias, virus, hongos y otros microorganismos patógenos capaces de provocar enfermedades.

2. Estimula el crecimiento

El ADN de la Chlorella está programado para cuadruplicar su crecimiento. Es lo que se conoce como Chlorella Factor de Crecimiento.

Esta propiedad de la Chlorella, cuando es ingerido como suplemento alimenticio por vía oral, ayuda a estimular el crecimiento de niños y adolescentes.

En adultos, este factor de crecimiento, ayuda a reparar los tejidos dañados del organismo como heridas y úlceras, favoreciendo la rápida recuperación de lesiones y enfermedades, así como la regeneración de la piel, lo que se traduce en que el proceso de envejecimiento celular se ralentiza.

3. Protege contra los radicales libres

La riqueza de la Chlorella en Vitamina C y D, además de Clorofila y Betacaroteno, garantizan una potente protección antioxidante, ayudando a eliminar los radicales libres capaces de generar graves daños en el organismo.

4. Mejora el funcionamiento del aparato digestivo

La Chlorella es rica en fibra, razón por la cual mejora el peristaltismo intestinal (que a su vez ayuda a combatir el estreñimiento) y estimula el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino (microbiota), ayudando a promover la salud de todo

el organismo en general, combatiendo infecciones y neutralizando los efectos producidos por sustancias tóxicas y dañinas.

5. Ayuda a adelgazar

La Chlorella también ayuda a perder peso. De hecho, los resultados de varios estudios han demostrado que la Chlorella contribuye a reducir la grasa corporal.

Es recomendable incluir Chlorella en las dietas de adelgazamiento para:

- Reducir los síntomas de desintoxicación del organismo.
- Estimular la combustión a nivel celular.
- Aumentar la sensación de saciedad.

6. Desintoxica el organismo

La Clorofila que contiene la Chlorella es una de las sustancias más potentes para depurar la microbiota intestinal y el sistema linfático, así como el hígado y la sangre.

La Chlorella ayuda a depurar y desintoxicar el organismo de metales pesados como el Mercurio, el Cadmio, el Uranio y el Plomo, así como de dioxinas, herbicidas, pesticidas y radiaciones, entre otros.

Las propiedades desintoxicantes de la Chlorella se atribuyen, por un lado, a su elevado contenido en Clorofila, y por otro, a la estructura de su membrana celular, compuesta por tres capas. Una de sus capas está formada por una sustancia carotenoide polimerizada que absorbe, retiene y almacena el elemento tóxico para terminar eliminándolo del organismo. Es lo que se denomina quelado de metales pesados.

Los síntomas más frecuentes de intoxicación por metales pesados son:

- Cansancio y fatiga
- Dolores articulares

- Malestar digestivo
- Infertilidad o problemas reproductivos
- Depresión

Chlorella de pared celular rota

Como hemos comentado anteriormente, la Chlorella tiene una membrana o pared celular muy resistente lo que hace que su digestibilidad disminuya y su absorción sea baja.

Por ello, normalmente en el mercado, la mayoría de las Chlorellas que se comercializan son de pared celular rota, que significa que mediante procesos y tratamientos mecánicos se rompe esta pared, facilitando la digestibilidad de la microalga y su absorción por parte del organismo.

Nuestra Chlorella es de pared celular rota y de alta biodisponibilidad.

Chlorella como fuente de Vitamina B12

La Chlorella es, según los últimos estudios, una fuente natural de Vitamina B12 vegana completamente bioactiva y asimilable por los humanos.

Existe la Vitamina B12 vegana producida a partir de la fermentación bacteriana en vegetales pero no se puede considerar natural porque el proceso de fermentación se realiza, se controla y se sintetiza en el laboratorio.

Por tanto, se podría decir que la única fuente de Vitamina B12 vegana y natural es la Chlorella.

La Vitamina B12 es una vitamina hidrosoluble que participa en funciones tan importantes como el mantenimiento de las vainas de mielina de las neuronas protegiendo frente a la agresión de radicales libres a las neuronas. En casos de deficiencia de Vitamina B12 afecta a la producción normal de glóbulos rojos en la médula llevando al desarrollo de anemia megaloblástica.

La Vitamina B12 se produce por bacterias y arqueas, y de forma natural se encuentra presente en las carnes rojas, las yemas de huevo

y los lácteos grasos. El problema aparece cuando una persona decide seguir una dieta vegana y no puede hacer uso de estos alimentos.

En la búsqueda de una fuente natural y vegana de Vitamina B12 los investigadores estudiaron el género Chlorella, un alga que al igual que otras, presentaba corrinoides en su composición. En los ensayos de determinación y cuantificación de estos compuestos se observaron cantidades significativas de Cobalamina y factores similares con actividad biológica en el organismo humano.

De hecho, los ensayos preliminares en cultivos celulares mostraron actividad biológica de los compuestos de la Chlorella mejorando los niveles de B12.

En otros estudios, se utilizó una muestra de 17 voluntarios entre 26 y 57 años de edad, veganos o vegetarianos, con deficiencia de B12 diagnosticada, a los cuales se les administraron 9 gramos diarios de Chlorella durante 60 días. Los resultados fueron positivos, los sujetos del estudio mostraron signos y tendencias generales a presentar mejoras de los niveles de Vitamina B12:

- Disminuyeron sus concentraciones de ácido metilmalónico (signo de deficiencia de B12).
- Disminuyeron sus concentraciones de homocisteína (signo elevado de hipometilación, alterada en la deficiencia de B12).
- Aumentaron sus concentraciones séricas de B12 (más vitamina en el plasma sanguíneo).

No todos los sujetos respondieron de igual forma, incluso hubo un pequeño grupo de sujetos (aproximadamente un 20% que no mostró mejoras significativas en general, en los parámetros).

Sin embargo, los expertos concluyeron que los resultados de este estudio sugieren que la Vitamina B12 que se encuentra en la Chlorella es biodisponible y que su suplementación es una forma natural para que vegetarianos y veganos obtengan la vitamina B12 que necesitan.

Posología de la Chlorella

A la hora de comenzar a tomar Chlorella es interesante hacerlo de manera progresiva, empezando con pequeñas cantidades, que se pueden ir aumentando conforme el organismo las vaya tolerando bien y no presente reacciones adversas.

La Chlorella se comercializa en forma de comprimidos, cápsulas o en polvo, y se recomienda una dosis diaria entre 3 y 10 gramos, dependiendo del estilo de vida del paciente.

El período mínimo de suplementación con Chlorella es de 3 meses.

Aunque la Chlorella es un suplemento que está indicado para toda la población en general, existen ciertos colectivos que pueden verse especialmente favorecidos por su ingesta:

- Niños y adolescentes, al ser una sustancia que mejora el crecimiento y permite el óptimo desarrollo de su organismo.
- Personas a partir de 50 años como anti-aging para retardar el proceso de envejecimiento celular.
- Personas que padecen estrés o se someten a un entrenamiento físico intenso.

¿Chlorella o Espirulina?

A priori, esta es una disyuntiva complicada puesto que tanto la Chlorella como la Espirulina son dos algas muy interesantes que guardan mucha similitud a nivel nutricional.

Pese a ser muy parecidas, podemos señalar una pequeña diferenciación, en función del objetivo que se quiera conseguir con su toma.

- En dietas de adelgazamiento: Tomar ambas. Ello obedece al aporte de mucílagos por parte de la Espirulina y al de clorofila por parte de la Chlorella.
- Para reducir los síntomas de las alergias: Espirulina
- Como fuente de vitamina B12: Chlorella
- Para aportar micronutrientes en casos de déficit: Espirulina
- Como desintoxicante del organismo: Chlorella

Lo cierto es que al ser dos algas tan nutritivas y que se complementan tan bien, hemos decidido usar las dos en un mismo suplemento para aprovechar las propiedades de las dos.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Chlorella

La toma de Chlorella en las dosis recomendadas no presenta contraindicaciones ni ningún tipo de toxicidad conocidos.

Se tiene que tener en cuenta la posible existencia de fotosensibilidad en personas que toman dosis altas de Chlorella.

Los posibles efectos secundarios de la Chlorella son causados por el proceso de desintoxicación del organismo, ya que se trata de una poderosa herramienta depurativa del mismo. Es posible que, una vez se empiece a tomar Chlorella, se experimente algún efecto secundario:

- Náuseas
- Gases
- Flatulencia
- Color verde en las heces
- Calambres gastrointestinales
- Diarrea

En caso de que se experimenten uno o varios de estos síntomas de forma prolongada, es recomendable interrumpir la suplementación y consultarlo con un médico.

Su contenido en Yodo, hace que la Chlorella pueda causar una reacción alérgica en personas sensibles al Yodo.

El asma y otros problemas respiratorios estarían también entre los posibles inconvenientes asociados a su toma.

En embarazo y período de lactancia no es recomendable tomar suplementos de Chlorella ya que no existe suficiente evidencia científica en relación a sus posibles efectos durante esta etapa.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com