



Espirulina

El Suplemento Alimenticio

Más Sano del Mundo

Qué es la espirulina?

La espirulina es una pequeña alga de color azul-verde que tiene la forma de una espiral perfecta. Hablando en términos biológicos, es uno de los más antiguos habitantes del planeta. Habiendo aparecido hace 3.6 mil millones de años, hizo de puente evolutivo entre la bacteria y las plantas verdes. Esta planta acuática se ha renovado a sí misma durante miles de millones de años y ha nutrido a muchas culturas a lo largo de la historia, en África, en Oriente medio y en América. La espirulina crece naturalmente en lagos ricos en agua alcalina, los cuales pueden hallarse en cada continente, a menudo cerca de volcanes. Las mayores concentraciones de espirulina en la actualidad pueden encontrarse en el lago Texcoco en Méjico, alrededor del lago Chad en África Central y a lo largo del gran valle del Rift en el este de África.

**“Deja que tu comida sea tu medicina
y que tu medicina sea tu comida”**

(Hipócrates, 460-c. 370 AC)

Se cataloga a la espirulina como un súper alimento porque su contenido nutritivo es más potente que el de cualquier otro.

Muchos de los nutrientes esenciales necesarios para el cuerpo están concentrados en la espirulina. Está compuesta de al menos un 60% de proteína vegetal, vitaminas esenciales y fitonutrientes tales como el extraño ácido graso GLA, sulfolípidos, glicolípidos y polisacáridos.

60% de proteína vegetal completa de fácil digestión y sin la grasa y el colesterol de la carne. La espirulina es una fuente de proteína vegetal de fácil digestión baja en grasas, calorías y que no provoca colesterol, que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir pero que son necesarios para sintetizar los aminoácidos no esenciales. La espirulina no tiene celulosa en las paredes de sus células y, en consecuencia, se digiere y asimila fácilmente.

Beta Carotene Natural (provitamina A)

La espirulina contiene la fuente natural más rica en beta carotene natural, diez veces más concentrada que en las zanahorias. El beta carotene natural es superior a la variedad sintética porque el cuerpo humano convierte beta carotene en vitamina A solo si lo necesita; así que no se acumulará vitamina A en el cuerpo, volviéndose tóxica. El Beta carotene es un antioxidante muy importante. Diversos estudios indican que los alimentos ricos en beta carotene y vitamina A reducen el riesgo de cáncer.

Ácido Gamma-Linolenico (GLA)

Este extraño ácido graso esencial contenido en la leche de la madre ayuda a desarrollar la salud de los bebés. GLA es el precursor de las prostaglandinas del cuerpo, hormonas maestras que controlan muchas funciones. La espirulina es el único alimento conocido, a parte de la leche de la madre, con una fuente concentrada de GLA.

Suplemento natural de hierro

El hierro es esencial para construir un sistema fuerte, aún y así la deficiencia en hierro es la más común entre las deficiencias en minerales. Estudios muestran que el hierro de la espirulina se absorbe con un 60% de mayor eficiencia que con otros suplementos de hierro.

Fitonutrientes

Los polisacáridos en la espirulina se absorben fácilmente con mínima intervención de la insulina. Los fitonutrientes proporcionan energía rápida sin efecto nocivo sobre el páncreas.

Los sulfolípidos en algas azul-verdes pueden evitar que los virus ataquen o penetren las células, previniendo así una infección vírica; son 'notoriamente activos' contra el virus del SIDA, según el NCI.

El Ficocianin es el pigmento más importante de la espirulina; tiene magnesio y hierro en su formación molecular y, en consecuencia, puede que sea el origen de la vida, tanto para las plantas como para los animales. Estudios demuestran que afecta a las células madre que se hallan en la médula. Las células madre son esenciales tanto para los glóbulos blancos que forman el sistema inmunitario como para los glóbulos rojos que oxigenan el cuerpo.

La clorofila se conoce como un fitonutriente que limpia y desintoxica. La espirulina contiene un 1% de clorofila, entre los más altos niveles hallados en la naturaleza, y el mayor nivel de clorofila-A.

Los carotenoides son un complejo de carotenoides combinados que funciona en diferentes partes del cuerpo y que trabaja sinérgicamente para robustecer la protección antioxidante.

Como utilizar la espirulina

La espirulina es un alimento natural sano que proporciona energía rápida y que es nutritivo. Para realzar el contenido nutritivo de los platos puede añadir polvo de espirulina a jugos de frutas o verduras o a otros platos. Es sabrosa en sopas, ensaladas, pasta, pan o mezclada con yogurt. Los copos de espirulina se pueden comer como snack o como condimento de sus platos, para el pan o ensaladas. No cocine la espirulina ya que afectará su valor nutritivo. Las cápsulas de espirulina se pueden tomar a cualquier hora del día; la digestión lleva una hora.

Dosis

Datos de consumiciones por largos periodos y la evidencia científica sugieren que consumir entre 2-5 gramos por día mejorará significativamente su salud. Para obtener mejores resultados, tome espirulina cada día. Una pregunta muy frecuente es si se puede consumir mucha espirulina. La espirulina es un alimento natural seguro sin efectos secundarios. Algunas personas toman 10 gramos hasta tres veces por día.

Composición nutritiva de la Espirulina

General Analysis

Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

Values (per 100g spirulina)

Energy	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total carotenoids	0.19g
Chlorophylls	0.97g
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	37.73mg

Nota: Este perfil puede variar ligeramente, dependiendo de factores de producción.



Plantas medicinales y salud

Ashwagandha (Bufera)

Energía, fuerza y alivio del estrés

La bufera -*Withania somnifera*- se conoce como el ginseng indio; en medicina ayurvédica se utilizan sus raíces de la misma manera que en la medicina tradicional china se hace con el ginseng. Las propiedades de esta magnífica planta son idóneas para aumentar el nivel de energía, la fuerza, el vigor y lograr un completo rejuvenecimiento del cuerpo, y además tiene capacidad para aliviar el estrés. Ayuda a reforzar el sistema nervioso y también se utiliza con resultados positivos para evitar el envejecimiento prematuro. Ayuda a normalizar el funcionamiento del cuerpo, estabilizando y manteniendo la secreción de enzimas. La bufera tiene un efecto adaptógeno de alivio del estrés que permite mejorar la condición física y contribuye a superar el estrés propio de la vida cotidiana. Aumenta la resistencia fisiológica y protege contra los efectos del estrés. Es particularmente benéfica para ciertos trastornos asociados al estrés, tales como la artritis, la hipertensión, la diabetes y el envejecimiento prematuro. dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No es recomendable para personas que padezcan enfermedades del hígado o trastornos digestivos.

Brahmi

Suplemento para un mejor rendimiento mental

Brahmi -*Bacopa monnieri*- es una planta utilizada tradicionalmente en la medicina Ayurveda que ha adquirido reputación en todo el mundo como refuerzo para la memoria, idónea para mejorar la alerta mental y el poder de concentración. Generalmente se utiliza como antioxidante y tiene la capacidad de mejorar el funcionamiento de las neuronas. Ayuda a aliviar la congestión cerebral. Esta planta se utiliza para mejorar la capacidad de asimilación en el aprendizaje, la habilidad oratoria y el poder de la imaginación, aliviar tensiones nerviosas y mentales, y se recurre a ella en casos de crisis nerviosas. El consumo de brahmi puede ayudarle a experimentar un mayor bienestar durante periodos de agitación nerviosa, ansiedad, fatiga, torpor mental e hiperactividad mental. De gran valor para la cura del trastorno por déficit de atención, esta planta induce a sentir calma y paz a la vez que facilita la concentración estimulando la actividad neuronal. También sirve para purificar la sangre, es de utilidad en el tratamiento de inflamaciones y en el control de la presión sanguínea. Se considera que brahmi es la planta medicinal más eficaz para la regeneración de las células nerviosas y del cerebro.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.

Neem o Lila de la India

Purificador del sistema inmunitario

La lila de la India - *Azadirachta indica* – se conoce como el árbol que “palia la enfermedad” y en cada aspecto de la cultura y ciencia tradicional india se hace alusión al mismo. Ya en los primeros tratados de medicina escritos en sánscrito se alude a las propiedades benéficas del fruto, semillas, aceite, raíces y corteza de la lila de la India. Desde tiempos inmemoriales la medicina unani y ayurvédica se sirvió de cada una de ellas. La lila de la India potencia el sistema inmunitario y ayuda al cuerpo a combatir las infecciones. Tiene propiedades bactericidas, fungicidas y purificadoras de la sangre. La lila de la India es útil para el tratamiento de trastornos de la epidermis y ayuda a mantener una piel sana y resplandeciente.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No se recomienda su ingestión durante el embarazo o en caso que se desee concebir.

Triphala

Agente purificador completo - digestión

Triphala - tres frutos - es una fórmula ayurvédica compuesta de tres partes equivalentes del fruto de plantas medicinales: Amla (grosella de la India), belérico (Terminalia bellirica) y chebúlico myroblan (Terminalia chebula). En la medicina Ayurveda se utiliza Triphala como agente purificador completo. Triphala ayuda a desintoxicar y limpiar el colon. También purifica la sangre y elimina toxinas del hígado. Otras virtudes de la triphala incluyen reducir algunos tipos de colesterol (colesterol sérico) y bajar la alta presión sanguínea. Triphala se utiliza para estimular el sistema inmunitario, mejorar la digestión y aliviar el estreñimiento. Un dicho popular de India dice: “¿No tienes madre? No es un gran problema siempre que no falte triphala en tu vida”.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis. No se recomienda su ingestión durante el embarazo.

Amla

Vitamina C - antioxidante

Los rishis, antiguos sabios de India, describieron en los tratados de Ayurveda la importancia de Amla, también conocida como grosella de la India, por sus grandes propiedades para desintoxicar el cuerpo, evitar el envejecimiento prematuro y reforzar el sistema inmunitario. Las virtudes sanadoras de Amla se pueden atribuir a su alto contenido en vitamina C. Amla tiene propiedades antioxidantes y ayuda a combatir los radicales libres. Se considera uno de los más potentes agentes regeneradores, particularmente de la sangre, los huesos, el hígado, el corazón y la piel. Amla equilibra el ácido estomacal, nutre el cerebro y favorece el funcionamiento de la mente, beneficia al corazón, refuerza los pulmones, estimula la salud del cabello, reduce la temperatura corporal, elimina toxinas, incrementa la vitalidad, mejora la vista y el tono muscular. Su alto contenido en vitamina C ayuda al cuerpo a digerir mejor los alimentos y a asimilar minerales como el hierro; también refuerza las reacciones químicas del metabolismo.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.

Estevia

Edulcorante natural - estabiliza el nivel de azúcar en la sangre

Los indios guaraníes del Paraguay han utilizado durante siglos la estevia (stevia rebaudiana) o hierba dulce - un género de la familia de los girasoles - para fines medicinales y nutritivos. Su característica más evidente y notable es el sabor dulce. Sin embargo, el dulzor no se debe a moléculas basadas en carbohidratos, sino a diversas moléculas no calóricas denominadas glicósidos. La investigación médica ha demostrado el potencial de sus cualidades en el tratamiento de la obesidad e hipertensión (alta presión sanguínea). Debido a que la estevia tiene un efecto insignificante sobre la glucosa de la sangre, e incluso mejora la tolerancia a la glucosa, es conveniente como edulcorante natural para la gente en régimen de dieta baja en carbohidratos y para los diabéticos, dado su poder para estabilizar el nivel de azúcar de la sangre. Inhibe el crecimiento de la bacteria que produce sarro y, por lo tanto, es eficaz para la prevención de la caries.

Dosis: de 1 a 3 gramos diarios disueltos en agua caliente o en leche, o añadidos a su té con leche o té de hierbas.

Shatavari

Salud para la mujer

Shatavari (Asparagus racemosus) es una enredadera que crece en regiones selváticas de India. Se considera que Shatavari, cuyo significado en sánscrito es “aquella que posee cien esposos”, es la planta óptima para un buen equilibrio del sistema endocrino femenino. Shatavari purifica la sangre y nutre los órganos del aparato reproductor femenino. Favorece la fertilidad, nutre el útero y el óvulo, fortalece los órganos del aparato reproductor femenino que protegen el feto durante los primeros estadios del embarazo y es recomendable como tónico para los días posteriores al parto. Shatavari potencia la producción de estrógenos y, por lo tanto, ayuda a prevenir muchas enfermedades a la vez que estimula la producción de leche de las madres en estado de lactancia. Shatavari es muy útil para aquellas mujeres que padecen un nivel bajo de estrógenos naturales debido a la menopausia.

dosis: tome a diario entre 2 y 6 cápsulas o de 1 a 3 gramos de extracto disuelto en agua caliente o en leche. Consuma de una sola vez la dosis diaria o divídala en dos o tres dosis.



Superalimentos verdes

un completo caudal de vida

“ Deja que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento”

- Hipócrates

Los superalimentos verdes tienen mayor valor dietético que las hortalizas puesto que, como alimentos completos, son ricos en nutrientes y fitonutrientes. Conforman un conjunto complejo constituido por miles de componentes. Contienen altas concentraciones de clorofila, enzimas bioactivas, proteínas de alta calidad y son ricos en vitaminas y minerales. El cuerpo humano no tarda más de 20 minutos en asimilar los nutrientes. Por esta razón se considera que son alimentos que aportan “energía instantánea”. Tienen un alto grado de eficacia, tanto a nivel nutritivo como medicinal.

Ventajas para la salud

Aunque haya muchas enfermedades, toda cura real comienza con la desintoxicación.

- desintoxicación general del cuerpo
- antioxidante poderoso
- mejora el sistema inmunitario
- consolida la estructura celular
- incremento de la energía y de la capacidad de resistencia física
- favorece la pérdida de peso
- estabiliza el nivel de azúcar de la sangre y baja la presión sanguínea
- facilita la curación de heridas
- nutre y humedece la piel
- puede ayudar a proteger al cuerpo contra carcinógenos mejora el metabolismo y la digestión
- prevención del envejecimiento prematuro

Clorofila - concentración de energía solar -

Cuando se hace referencia al poder curativo de los superalimentos verdes, lo primero que sale a colación es la clorofila. Los superalimentos verdes son una de las mejores fuentes de clorofila que la naturaleza pone a nuestra disposición. La molécula de la clorofila es casi idéntica a la molécula de la hemoglobina en la sangre humana. Revitaliza activamente su sangre. Somos tan sanos como nuestra sangre lo sea, y en la medida que ésta se regenera el proceso de envejecimiento se ralentiza. La clorofila también se conoce como “energía solar concentrada”, puesto que es el primer producto de la luz y, por lo tanto, condensa una cantidad mayor de energía lumínica que cualquier otro elemento.

Proteína vegetal de alta calidad

Cada una de nuestras células contiene proteínas, que son los pilares básicos de nuestro cuerpo. Los superalimentos verdes son una fuente de proteína vegetal fácilmente digerible, baja en grasas, baja en calorías, no producen colesterol y contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir pero necesita para sintetizar los aminoácidos no esenciales.

Vitaminas

Los superalimentos verdes son ricos en vitaminas. Consumidos como complemento dietético, los superalimentos verdes pueden ser la manera más sencilla de completar su nutrición diaria.

Enzimas

Se considera que las enzimas son la “chispa de la vida”. Ésta no es viable sin la acción de las enzimas, a pesar de que el cuerpo posea un nivel adecuado de minerales, vitaminas, aminoácidos, agua y demás nutrientes. Por esta razón, se dice que poseen la energía vital de la vida. Los superalimentos verdes son fuente natural de muchas enzimas bioactivas benéficas. Ayudan a incrementar el nivel de enzimas de nuestras células, incorporan nutrientes al metabolismo y contribuyen al rejuvenecimiento del cuerpo. Estas enzimas propician la disolución de tumores. Los superalimentos verdes son una fuente abundante de superóxido dismutasa (SOD, por sus siglas en inglés), un potente antioxidante y enzima que actúa contra el envejecimiento.

Minerales

Los superalimentos verdes contienen muchos minerales, incluyendo altas concentraciones de los minerales más alcalinos: potasio, calcio, magnesio y sodio. También contienen oligoelementos tales como hierro, zinc y selenio

Alimento sano en un 100%

Los superalimentos verdes son naturales en un 100% y completamente sanos, sin que se sepa que tengan efectos secundarios. En un principio pueden causar una “reacción a la desintoxicación” o “crisis de sanación”, la cual constituye un proceso natural y sintomático iniciado por el cuerpo que se puede producir cuando éste elimina las toxinas acumuladas.

Uso y dosificación

De dos a seis gramos por día. No hay reglas fijas sobre la cantidad que se puede consumir. Comience con una cucharada de 2g disuelta en un vaso de agua fría o templada, de una a tres veces por día. También puede mezclarlos con jugo de limón o cualquiera de sus zumos o batidos preferidos de frutas/hortalizas, en el aliño de la ensalada o en cualquier otro plato, según sean sus gustos particulares. Para una mejor absorción, evite ingerir cualquier alimento durante media hora con anterioridad o posterioridad a su consumo. Para propósitos de desintoxicación, ciertos consumidores pueden incrementar su dosis diaria.

AV SuperGreens

Un suplemento dietético hecho a base de los superalimentos verdes más nutritivos que ofrece la naturaleza, compuesto de espirulina, trigo candeal, alcacer o cebada verde y alfalfa, con la estevia como edulcorante natural. Estas hierbas y algas son reconocidas como la mejor fuente natural para una nutrición de alta calidad, y contienen un perfil nutritivo completo de miles de componentes. AV SuperGreens ofrece un amplio espectro de clorofila, enzimas, proteínas de alta calidad, fitonutrientes, vitaminas y minerales, altamente concentrados, equilibrados naturalmente, y que el cuerpo absorbe con mayor eficacia que los hallados en fórmulas sintéticas.

Es una insensatez dosificarnos con una o dos vitaminas cuando desconocemos totalmente su interacción con otros cincuenta factores que intervienen en la asimilación de alimentos

- Charles F. Schnable

Espirulina

La espirulina (*Arthrospira plantensis*) es una diminuta alga de color verde azulado que tiene forma de espiral perfecta. En términos biológicos, es uno de los seres vivos más antiguos del planeta. Aparecida hace 3.600 millones de años, hizo las veces de puente evolutivo entre las bacterias y las plantas. Esta planta acuática ha ido renovándose durante miles de millones de años y ha nutrido a muchas civilizaciones a lo largo de la historia, en África, Oriente Medio y las Américas. La espirulina crece naturalmente en lagos alcalinos ricos en minerales que suelen hallarse en todos los continentes, a menudo cerca de volcanes.

La espirulina concentra muchos nutrientes esenciales que el cuerpo requiere. La compone un 60%, como mínimo, de proteína vegetal, vitaminas esenciales y fitonutrientes tales como el ácido gama-linolénico (GLA, por sus siglas en inglés) que es un raro ácido graso esencial, la ficocianina, los sulfolípidos, los glicolípidos y los polisacáridos.

Moringa

La moringa (*Moringa oleifera*) es un árbol de madera blanda, el cual se considera uno de los cultivos con mayor poder nutritivo que existen en el mundo. Sus pequeñas hojas verdes atesoran gran parte de sus propiedades benéficas. El extracto de hoja de moringa contiene más de 90 nutrientes, incluidos 40 potentes antioxidantes y los 8 aminoácidos esenciales requeridos para la adecuada síntesis de proteínas. Es rico en flavonoides y contiene una buena cantidad de proteínas, vitaminas, betacaroteno y diversos fenoles.

Alfalfa

La alfalfa (*Medicago sativa*) también se conoce como mielga. Esta planta se utiliza comúnmente en la medicina ayurvédica para el tratamiento de diversas dolencias. Los árabes la nombraron Al-Fal-Fa, es decir “El padre de todos los alimentos.” Proporciona una de las fuentes más ricas en minerales y vitaminas idóneas para una salud óptima; su raíz puede crecer hasta unos nueve metros por debajo del suelo y concentra muchos minerales que sólo se hallan en capas profundas de la tierra. Tiene diversas vitaminas, tales como la vitamina A, vitamina B1, vitamina B6, vitamina C, vitamina E y vitamina K, así como zinc, caroteno, hierro, calcio y potasio. También es una buena fuente de proteínas. Estos minerales y vitaminas juegan un papel crucial en el fortalecimiento del

cuerpo, y particularmente estimulan el crecimiento de los huesos además de asistir en el tratamiento de la artritis. La alfalfa también ayuda a combatir el colesterol y reducir el nivel de azúcar de la sangre, y se dice que equilibra las hormonas. Es benéfica para el tratamiento de trastornos renales, de vejiga y de próstata. No se recomienda su consumo durante el embarazo.

Trigo candeal y alcacer

El trigo candeal (*Triticum aestivum*) y el alcacer o cebada verde (*Hordeum vulgare*) se cultiva con granos de las hojas de plantas que aún están verdes. Se hace germinar los granos de trigo y cebada durante unos pocos días, y luego se siembran. Los cereales verdes están listos para la cosecha pasados de 8 a 14 días, antes de la fase de crecimiento acelerado, cuando tienen entre 5 y 9 cm de altura. En ese momento alcanzan el pico del nivel de su valor nutritivo y contienen la máxima cantidad de ingredientes medicinales activos. Contienen altas concentraciones de clorofila, enzimas bioactivos, proteínas de alta calidad y son ricos en vitaminas y minerales. Comparación entre el trigo candeal y la cebada verde: Su contenido nutritivo es muy similar. Hay gente que prefiere el sabor más dulce del trigo candeal mientras que otros prefieren el sabor más amargo de la cebada verde.

Damos esta información a modo didáctico y en ningún caso debe anteponerla a los consejos dados por su médico u otro profesional de la dietética.