

SPIRULINA

INCI Name: Spirulina Máxima Extract

PROPRIEDADES

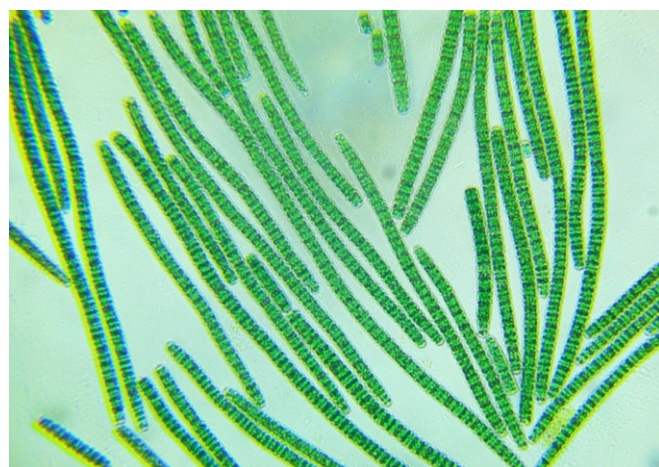
Spirulina é um complemento dietético, protéico e vitamínico com notáveis propriedades farmacológicas. Atua como supressor do apetite devido a presença relativamente alta de fenilalanina, que atua sobre o centro do apetite.

Quando ingerida com o estômago vazio reveste suas paredes, produzindo uma sensação de plenitude gástrica e saciedade.

Desta forma, auxilia no tratamento da obesidade propiciando um suave emagrecimento sem perdas nutricionais.

A presença da vitamina B12 evita transtornos no sistema nervoso e anemias provocadas por uma dieta vegetariana desbalanceada ou carencial. A biotina e ferridoxina são substâncias que auxiliam na eliminação de CO₂, impedindo a formação de ácido pirúvico e ácido lático, originários da decomposição dos açúcares em ausência de oxigênio; situação muito comum durante exercícios físicos prolongados, desta forma auxilia na dieta dos atletas evitando câimbras e fadiga muscular.

A spirulina máxima é uma alga unicelular formada por células grandes que cresce em águas alcalinas ricas em minerais. Contém clorofila A, carotenóides e pigmentos azuis (ficocianinas) razão pela qual pertencem ao grupo das algas verdes azuladas ou cianobactérias.



Possui alto índice de digestibilidade com uma absorção de 85%.

Conforme relatos do Frei Toribio de Bonavente, em 1524 a spirulina já era utilizada pelos astecas que a preparavam como um caldo, adicionando a tudo o que comiam. Pesquisada por vários anos no Japão, França e EUA, é saudada como uma das maiores descobertas no campo da alimentação naturalista deste século.

INDICAÇÕES

Pessoas com ausência ou insuficiência de alimentação matutina, sem horário fixo para alimentação, que não apreciam verduras e saladas; uso abusivo de bebidas alcoólicas, e ou produtos instantâneos; fadiga por excesso de trabalho; carência de cálcio, vitaminas e sais minerais; anemias e convalescenças; dietas de emagrecimento.

DOSAGEM / CONCENTRAÇÃO USUAL

500mg a 2000mg ao dia, dividida em duas tomadas meia hora antes das refeições. Para atletas, as doses podem ser aumentadas até 5000mg ao dia.

ARMAZENAMENTO

Acondicionar em recipientes herméticos, ao abrigo do calor e da luz solar direta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batistuzzo, José Antônio de Oliveira, Formulário Médico-Farmacêutico, São Paulo: Tecnopress, 2000.