

CLORELA PÓ

Suplemento nutricional que ativa a imunidade

NOME BOTÂNICO: *Chlorella vulgaris*.

FAMÍLIA: Ocytaceae.

PARTE UTILIZADA: Toda alga.



INTRODUÇÃO

A Clorela é uma alga unicelular, encontrada espontaneamente em tanques e lagos, com grande habilidade de realizar a fotossíntese. Foi descoberta pelos japoneses tradicionais consumidores de algas, que apreciam e a utilizam como complemento alimentar. Relatam uma sensação de bem estar e aumento de energia após um curto período de uso.

DESCRIÇÃO

A Clorela apresenta um elevado valor nutritivo, em 100g contém uma média:

Aminoácidos:

Isoleucina	2,34 g
Leucina	4,89 g
Lisina	3,05 g
Fenilalanina	3,03 g
Tirosina	1,93 g
Metionina	1,38 g
Cisteína	0,61 g
Treonina	2,76 g

Triptofano	1,20 g
Valina	3,60 g
Arginina	3,48 g
Histidina	0,98 g
Alanina	4,58 g
Ácido aspártico	5,26 g
Ácido glutâmico	5,83 g
Glicina	3,31 g
Prolina	2,47 g
Serina	2,20 g
Proteínas	50,0 – 70,0 g
Lipídios	5,0 – 15,0 g
Fibras	2,8 %
Carboidratos	18,5 %

Vitaminas, Sais Minerais e Outros Componentes:

Ácido fólico	3 - 10 mg
Ácido nicotínico	10 – 35 mg
Ácido pantotênico	2,5 mg
Beta-Caroteno	100 – 300 mg
Cálcio	377 mg
Celulose	2 - 6 g
Clorofila	1 – 3 g
Colina	60 – 165 mg
Fator de crescimento da Clorela	2000 – 6000mg
Faseolamina	6 – 21 mg
Ferro	185 mg
Fósforo	1.170 mg
Magnésio	284 mg
Potássio	952 mg
Sódio	15 mg
Vitamina B1	1 – 3,5 mg
Vitamina B2	3 – 6,5 mg
Vitamina B6	1 - 4 mg

Vitamina B12	0,2 – 0,5 mg
Vitamina C	20 - 55 mg
Vitamina E	12 - 35 mg
Vitamina H	3 – 25 mg
Xantofila	278 mg

PROPRIEDADES

O fortalecimento do organismo e a ativação da função celular são motivados pelo uso da Clorela. Devido à existência de substâncias que contribuem na eliminação da acidez sanguínea, promove o bom funcionamento do organismo.

O polissacarídeo ácido, chlon-A purificado do extrato da Clorela, é considerado um preventivo de células cancerosas com propriedades de retardar seu envelhecimento.

Sua alta concentração em clorofila indica que possui capacidade desintoxicante, e auxiliar no sistema digestivo. Pode ainda ser usado como auxiliar no controle da obesidade promovendo uma sensação de saciedade quando ingerida antes das refeições, além de fornecer elementos normalmente ausentes nos regimes de emagrecimento.

A clorofila e o magnésio são transformados em elementos fundamentais para o sangue. O cálcio auxilia no tratamento de fraturas, enfraquecimento ósseo e osteoporose. O alto teor em fósforo proporciona uma maior atividade cerebral. Também tem demonstrado excelentes resultados no combate à hipertensão e na redução dos níveis de colesterol e triglicérides.

A fácil digestibilidade e o alto índice de absorção da Clorela deve-se a um exclusivo sistema de desintegração da parede celular, durante o processo de secagem da mesma.

INDICAÇÕES

A Clorela é um estimulante do sistema imune na convalescência de enfermidades e como prevenção das mesmas. Atua nos estado de carência alimentar: suplemento nutricional, auxiliar nos regimes de emagrecimento, em distúrbios digestivos como úlcera e cardiovasculares. E também na geriatria (tratamento de fraturas, osteoporose, prevenção de anemia, normalizante da função intestinal, suplemento alimentar e triglicérides elevados).

O uso da Clorela durante a gestação e, ou lactação é recomendado, especialmente durante a gestação para prevenir anemia.

EFEITOS COLATERAIS

Em pessoas hipersensíveis poderá causar ligeira diarreia, em outras algumas erupções. No entanto não se torna necessário suspender o uso, após algum tempo este estado tende a normalizar-se.

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Tomar 300mg do pó de **Clorela** por dose ou a critério médico, 3 a 4 vezes ao dia. As doses podem variar de acordo com o caso, sem causar efeitos colaterais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informações do fornecedor 9237.

TESKE Magrid, TRENTINI Anny Margaly M. *Compêndio de Fitoterapia – Herbarium*, 3ª edição revisada, Abril 1997.



Revisão nº: 01	Data: 18/11/2013
Elaborado por: Tatiana Domingos	Conferido por: Jéssica Coslovich