

CLORELA, O ALIMENTO COMPLETO

Fontes consultadas: *Compêndio de Fitoterapia*, de Magrid Jeske e Anny Margaly M. Trentini (Herbarium); *Manual da Medicina Integral*, Dr. Márcio Bontempo (Best Seller)

Pequena em tamanho, mas grandiosa em qualidades, é uma alga que supre as necessidades alimentares e previne doenças.

Ela habita as águas doces do planeta há dois bilhões de anos. Como organismo unicelular que é, está relacionada ao próprio surgimento da vida no planeta. Mas, apesar de tão antiga e importante, a minúscula alga clorela só foi descoberta como alimento há pouco tempo.

Seu nome científico é *Chlorella pyrenoidosa*. Dos seres vivos que possuem proteínas, ela é a mais rica nesse tipo de nutriente (presente em 60% de sua composição). Tem as principais vitaminas como A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, niacina, ácido pantotênico, ácido fólico, biotina e colina. É rica nos minerais cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, ferro, enxofre, iodo, fósforo, potássio, cobalto e selênio, em enzimas, ácidos graxos polissaturados e ácido lipoico.

Os japoneses, que reconhecem o poder energético das algas devido à alta capacidade de fotossíntese que elas têm, chamam a clorela de super alga. Ela é retirada da natureza sob a forma de um caldo espesso de cor verde-escura, a partir do qual se fazem cápsulas, comprimidos ou pós.

Efeito preventivo - A clorela é indicada como suplemento alimentar, desintoxicante, normalizador da função intestinal, estimulante do sistema imunológico e da regeneração celular. Ela enriquece o sangue de nutrientes, o que contribui com a diminuição da ansiedade alimentar

Na visão da medicina ortomolecular, o homem atual tem carência de minerais em suas células, principalmente as do sistema nervoso central, ocasionada pela poluição ambiental, má alimentação e hábitos não naturais. A clorela tem sido usada como fonte concentrada desses elementos primários.

Seu consumo também ajuda a combater o envelhecimento, pois é rico em beta-caroteno, um poderoso combatente dos radicais livres que impede a

oxidação e degeneração celular.

A clorela previne anemia. É um dos raros alimentos de origem não-animal que possui vitamina B12, normalmente presente nos tecidos do fígado e dos músculos e no leite. Pessoas de dieta vegetariana e macrobiótica podem, por meio da alga, suprir suas necessidades orgânicas desta vitamina.

Principais efeitos da clorela:

- . Supre as deficiências de proteínas, vitaminas e minerais;
- . Normaliza a digestão e a função intestinal;
- . Estimula o crescimento e a recuperação dos tecidos;
- . Estimula as funções cerebrais, principalmente em crianças;
- . Reduz o envelhecimento precoce e a degeneração orgânica;
- . Proporciona recuperação mais rápida de contusões, perdas de tecidos, fraturas e cirurgias;
- . Fortalece o sistema imunológico;
- . Protege contra agentes poluentes e tóxicos e radiações de diversos tipos, principalmente atômica e solar (raios ultravioleta);
- . Ajuda na eliminação das toxinas retidas nos tecidos orgânicos (tipo ácido úrico, fenol, cadaverina, indol, escatrol, putrescina, nitrosaminas, benzopireno e outras, derivadas da alimentação industrializada);
- . Previne doenças degenerativas como câncer, cardiopatias, diabetes, arteriosclerose, reumatismo;
- . Auxilia o tratamento das infecções em geral - bacterianas, virais, por fungos;
- . Auxilia o emagrecimento (para isso, deve ser ingerida uma hora antes das refeições)

%09

Observação: a clorela e a espirulina têm propriedades similares, mas não são a mesma coisa. A primeira é de água doce e tem efeitos superiores; a segunda é de água salgada.

Fontes consultadas: *Compêndio de Fitoterapia*, de Magrid Jeske e Anny Margaly M. Trentini (Herbarium); *Manual da Medicina Integral*, Dr. Márcio Bontempo (Best Seller)