

FICHAS DE INFORMACIÓN TÉCNICA

ESPIRULINA

- Sinónimos:** *Spirulina platensis*.
- Descripción:** Alga cianofícea verde-azulada microscópica desecada en polvo.
- Datos Físico-Químicos:** Polvo de color verde oscuro y olor desagradable.
- Propiedades y usos:** La espirulina es excepcionalmente rica en proteínas (60-70%), aminoácidos (triptófano), vitaminas, ácidos grasos esenciales (gamma-linolénico), insaponificable (carotenoides, esteroides, xantofila), mucílago, y sales minerales (selenio). Debido a los mucílagos y a su alto contenido en proteínas, produce sensación de plenitud gástrica, reduciendo con ello el apetito. Por su contenido en mucílagos, tiene efecto demulcente, antiinflamatorio-protector de las mucosas y laxante mecánico. Por su contenido en sales minerales, vitaminas, aminoácidos, y ácidos grasos esenciales, es un buen complemento dietético. Sus indicaciones son pues las siguientes: suplemento dietético en curas de adelgazamiento, desnutrición, situaciones especiales de gran actividad psico-física, estreñimiento, gastritis, y úlceras gastroduodenales.
- Dosificación:** Como complemento dietético, 150 mg/día.
Como saciante, 500 - 3000 mg /día (comenzar con 150 mg/día 3 veces al día e ir aumentando progresivamente).
- Contraindicaciones:** Hiperuricemia.
- Observaciones:** Apto uso oral.
- Conservación:** En envases bien cerrados. PROTEGER DE LA LUZ Y DE LA HUMEDAD.
- Bibliografía:** - *Fitoterapia. Vademecum de Prescripción. Plantas Medicinales*. Ed. Masson. 3ª ed. (1998).