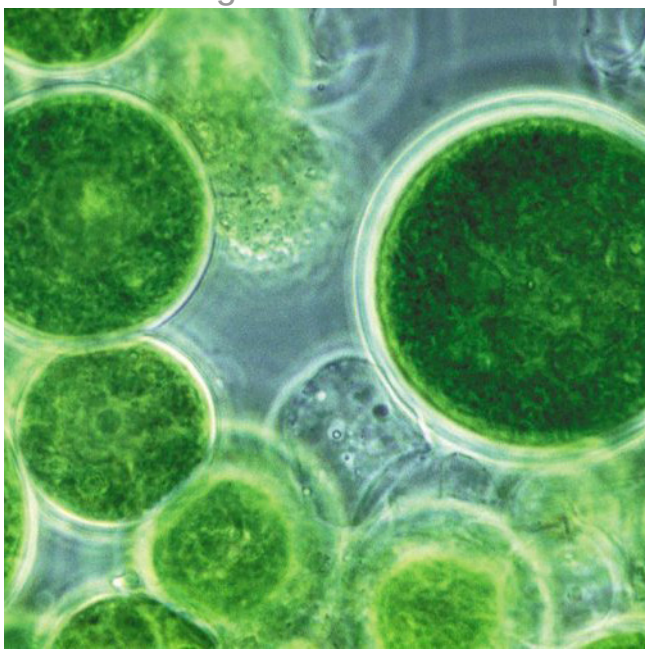
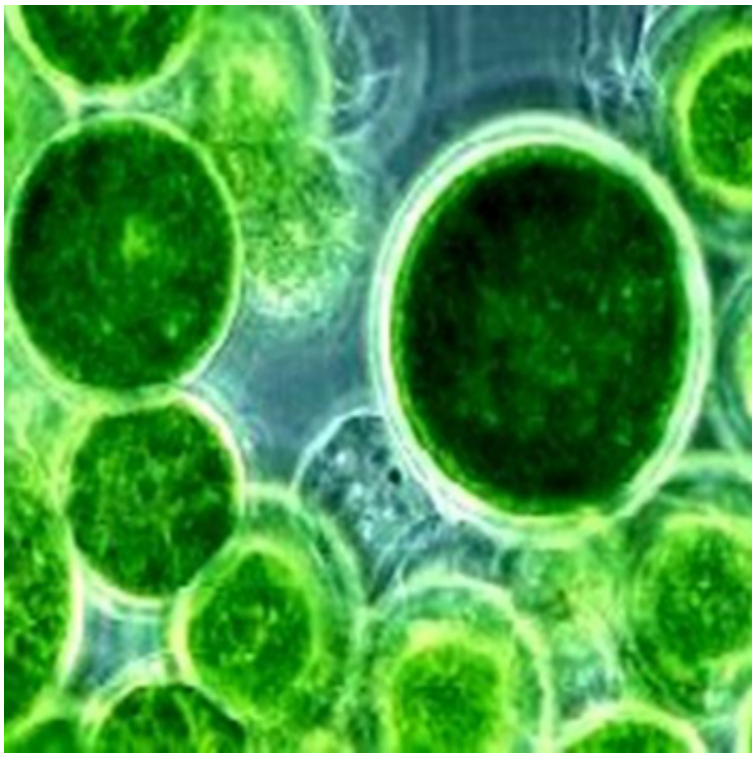
# Clorella ( Chlorella vulgaris )

Il genere Chlorella annovera una decina di specie cosmopolite nelle acque dolci; fra esse le piu interessanti sono tre specie Chlorella pyrenoidosa, Chlorella vulgaris e Chlorella ellipsoides.



Clorella ( Chlorella vulgaris )

Il genere Chlorella annovera una decina di specie cosmopolite nelle acque dolci; fra esse le più interessanti dal punto di vista officinale e nutrizionale sono tre specie Chorella pyrenoidosa, Chorella vulgaris e Chorella ellipsoides.



Sono microalghe verdi unicellulari di forma pressappoco sferica, tutte appartenenti alla famiglia delle Oocystaceae.

Il nome di genere, Chlorella, mette in evidenza il colore verde vivo di queste alghe, in quanto deriva dal greco chloros = verde col suffisso ella = piccolo, e ben rappresenta l'alto contenuto di clorofilla, tra i più elevati del mondo vegetale, che conferisce a queste alghe la caratteristica colorazione, e molte delle sue proprietà officinali.

La specie maggiormente utilizzata come integratore nutrizionale è la Chlorella pyrenoidosa, di piccolissime dimensioni, simili a quelle dei globuli rossi umani, e forse per questo motivo la sua scoperta risale a tempi abbastanza recenti, successivi all'invenzione del microscopio.

Proprietà e Indicazioni:

Le alghe sono da molti secoli il cibo quotidiano di molte popolazioni rivierasche, perciò non deve meravigliare che la Chlorella sia utilizzata come alimento dalle alte capacità nutritive e tonico-energetiche, per il suo elevato contenuto di proteine nobili vegetali (compresi tutti gli aminoacidi essenziali), di acidi grassi polinsaturi, carboidrati, vitamine, sali minerali, oligoelementi, fibre; particolarmente ricca di vitamine A, B (inclusa la B12), C, K, oltre a zinco e ferro

organico altamente assimilabile.

Fra gli aminoacidi è da sottolineare la presenza di fenilalanina e tirosina, implicati nel sostenere un buon tono dell'umore, che possono essere utili per il controllo dell'appetito e della fame nervosa.

La Chlorella è particolarmente ricca di acidi nucleici, che sembrano implicati nel rallentare l'invecchiamento cellulare.

Queste caratteristiche ne fanno un alimento valido come integratore di alto valore biologico, in particolare in caso di anemia, superlavoro, attività sportiva, sia amatoriale, sia agonistica e professionistica, per rinforzare le difese organiche e la risposta immunitaria, come coadiuvante nelle diete dimagranti, e come alimento di sopravvivenza.

La ricchezza in clorofilla e le sue proprietà antiossidanti e disintossicanti, le capacità chelanti in grado di legare le tossine e i metalli pesanti, fanno della Chlorella un alimento utile per purificare e disintossicare l'organismo; molto efficace come deodorante naturale per purificare l'alito in caso di alitosi.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

---

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137