

FICHAS DE INFORMAÇÃO TÉCNICA

SPIRULINA

Sinónimos:	<i>Spirulina platensis.</i>
Descrição:	Alga cianofícea verde-azulada microscópica seca em pó.
Dados Físico-Químicos:	Pó de cor verde escura e odor desagradável.
Propriedades e usos:	<p>A spirulina é excepcionalmente rica em proteínas (60-70%), aminoácidos (triptofano), vitaminas, ácidos gordos essenciais (gama-linolénico), insaponificável (carotenóides, esteróis, xantofila), mucilagem, e sais minerais (selénio).</p> <p>Devido às mucilagens e ao seu alto teor de proteínas, provoca a sensação de plenitude gástrica, reduzindo com isso o apetite.</p> <p>Pelo seu conteúdo em mucilagens, tem efeito demulcente, anti-inflamatório-protector das mucosas e laxante mecânico.</p> <p>Pelo seu conteúdo em sais minerais, vitaminas, aminoácidos, e ácidos gordos essenciais, é um bom complemento dietético.</p> <p>As suas indicações são pois as seguintes: suplemento dietético em curas de emagrecimento, desnutrição, situações especiais de grande actividade psico-física, obstipação, gastrite e úlceras gastroduodenais.</p>
Dosagem:	<p>Como complemento dietético, 150 mg/dia.</p> <p>Como saciante, 500 - 3.000 mg/dia (começar com 150 mg/dia 3 vezes por dia e ir aumentando progressivamente).</p>
Contra-indicações:	Hiperuricemia.
Observações:	Preparado para uso oral.
Conservação:	Em embalagens bem fechadas. PROTEGER DA LUZ E DA HUMIDADE.
Bibliografia:	- <i>Fitoterapia. Vademecum de Prescripción. Plantas Medicinales.</i> Ed. Masson. 3ª ed. (1998).