

# Sargassum

El alga Sargassum es un alga parda, que crece en los Trópicos de Cáncer y Capricornio, son reconocidas por ser ricas en nutrientes, antioxidantes. La Spirulina es una microalga multicelular color azul verdoso, en forma de espiral. Es una fuente natural de nutrientes como son proteínas, enzimas, clorofila, vitaminas y minerales.

Su contenido nutrimental comprende:

- L-Glutamina, aminoácido muy importante para mantener el equilibrio energético y estructural. De forma global, la glutamina interviene en la "reconstrucción" de los músculos y en los procesos de eliminación de productos generados durante el estrés metabólico.
- L-Arginina; aminoácido que presenta una función inmunológica, ya que estimula un tipo de inmunidad que presentan nuestras células de defensa para combatir los ataques externos, así como para controlar el estrés metabólico de las células.
- Importante concentración natural de ácidos grasos Omega 3 y Omega 6, contiene B-Caroteno, Retinol (Vitamina A) y Vitamina C.
- Tiene polifenoles, los cuales al igual que los presentes en los frutos rojos o el té verde, tienen un efecto reductor, que protege al organismo contra el estrés oxidativo.
- Tiene minerales como el Fósforo, Potasio, Magnesio y Cobre, además de cantidades traza de Hierro, Yodo y Zinc.
- Contiene taninos y alginatos, el último en forma de ácido tánico, es responsable de depurar los riñones y por tanto produce un efecto diurético.
- Esteroles, los cuales tienen la capacidad de inhibir la síntesis de triglicéridos y colesterol.
- Tiene una cantidad importante de fibra dietética, la cual ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a depurar el sistema digestivo. Absorbe agua, metales y algunas otras sustancias que se eliminan por las heces, estimula el aumento de producción de bilis.

