

## **... LA CLOROFILA.**

*La clorofila es un pigmento que se encuentra en las plantas verdes y en ciertas algas y que participa en el proceso de la fotosíntesis, es decir, la transformación de la energía luminosa del sol en energía química necesaria para el desarrollo de dichas plantas y algas. Se podría también definir la clorofila como energía solar concentrada.*

*Existe una relación estrecha entre la clorofila, la « sangre » de la planta, y la sangre que circula por nuestros vasos sanguíneos. El Doctor Hans Fischer, premio Nobel de Química en 1930, ya observó que la sangre humana es prácticamente idéntica a la clorofila desde el punto de vista molecular. La hemoglobina presente en nuestros glóbulos rojos, que garantiza el transporte del oxígeno hacia las células del organismo, contiene el elemento hierro en su estructura. Por otro lado, la clorofila, cuya función consiste también en oxigenar las células vegetales, contiene magnesio en su estructura química.*

*Otro científico, el Doctor Yoshihide Hagiwara, propone una teoría interesante sobre la absorción y la asimilación de la clorofila en nuestro cuerpo. Según él, la clorofila es soluble en las partículas grasas y, ya que éstas van directamente a la sangre a través del sistema linfático, la clorofila también puede ser asimilada del mismo modo. Una vez en el interior del cuerpo, el magnesio de la clorofila es sustituido por el elemento hierro. En otras palabras, cuando la « sangre » de las plantas es absorbida en el organismo humano se transforma en sangre humana, la cual transporta los nutrientes hacia todas las células del cuerpo.*

*Además de ser oxigenante, estimulante y antianémica, la clorofila presenta numerosas propiedades realmente benéficas para nuestra salud, como la capacidad de inhibir el crecimiento de las bacterias patógenas que se encuentran en exceso en el intestino y que son la causa de inflamaciones intestinales, candidiasis, mal aliento, gases, diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos.*

*La clorofila posee también la capacidad de proteger el organismo de numerosas sustancias cancerígenas reforzando la resistencia de las células, desintoxicando el hígado y el flujo sanguíneo y neutralizando químicamente dichas sustancias.*

*Gracias a su gran poder antioxidante se le considera como rejuvenecedor y « anti-aging », ya que ayuda a evitar el deterioro prematuro de las células. Por ello, puede ser también muy útil para quienes practican una actividad física de alto rendimiento.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)

*La actividad desodorizante de la clorofila la convierte muy útil en caso de mal aliento ocasionado por el tabaco, las bebidas alcohólicas, el café y ciertos alimentos. También ayuda a eliminar los olores provocados por la transpiración, los olores menstruales, así como los de la orina y las heces.*

*Numerosos estudios han demostrado que la clorofila estimula el sistema inmunitario, puede ser beneficiosa para tratar la disolución de piedras de oxalato cálcico, favorece la cicatrización (¡más de un 30%!) y contribuye, en general, al buen equilibrio metabólico de nuestro organismo.*

*La clorofila se encuentra principalmente en las verduras de color verde como las espinacas, el brócoli, la col, el berro, las acelgas, el perejil y el cilantro. También en las semillas germinadas y el jugo de hierba de trigo y de cebada. Sin olvidar las algas marinas y de agua dulce como la klamath, la espirulina y la clorela.*

*En caso de consumir complementos alimenticios a base de clorofila, es recomendable empezar con dosis pequeñas debido a la alta concentración del producto. Cabe destacar que las clorofilas farmacéuticas clásicas contienen cobre en lugar de magnesio, lo cual podría ser peligroso en caso de una toma importante o repetida.*

