GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Tierra de diatomeas para consumo humano como complemento alimenticio natural

Actualidad Empresarial | 14/01/2022 | 00:00

La tierra de forma natural siempre provee elementos que ayudan a mejorar los procesos habituales de la vida cotidiana y, en ocasiones, a optimizar las funciones del cuerpo humano.

Algunos de estos elementos naturales son las famosas diatomeas que, utilizadas en forma de tierra o polvo, tienen varios usos y beneficios en función de su origen. Esta tierra o polvo de diatomeas está formada por microfósiles de algas marinas unicelulares de varias formas y tamaños, por lo que podrá decirse que es un producto 100 % natural, compuesto por silicio y otros productos minerales. La tierra de diatomeas para consumo humano no representa ningún riesgo y Diatomeas es una marca, propiedad de la empresa española Vitality Gesf, que distribuye este producto.

Beneficios de consumir tierra de diatomeas

Existen diversos tipos y calidades de tierras de diatomeas: las de origen orgánico pueden proceder de agua dulce o agua salada, poseer mayor o menor pureza en silicio y más o menos cantidad de silice cristalina, dependiendo de su procedencia geográfica. Según su pureza y calidad, unas son usadas para la industria, otras son empleadas para consumo por parte de los animales e incluso usadas en la agricultura y solo la tierra de diatomeas más pura y escasa del mundo es destinada para consumo humano.

La tierra de diatomeas apta para el consumo humano es de origen orgánico, está formada por pequeñas algas fosilizadas que se fueron depositando con el transcurrir del tiempo en los fondos de pantanos y lagos, producidos por el deshielo de glaciares. Poseen una forma cilíndrica única y multiperforada. Se caracterizan por tener concentraciones de silicio mucho más altas que el resto “por encima de 90 %” y, gracias a su calidad y pureza, están autorizadas para su consumo en Europa, América y ahora se pueden conseguir en España. Este producto de origen vegetal y orgánico se puede adquirir como complemento alimenticio para la salud, en farmacias, parafarmacias y herboristerías.

La ingesta de una dosis diaria (cantidad que dependerá de diversos factores, de acuerdo a cada organismo) trae consigo grandes beneficios para la salud, como la eliminación de parásitos intestinales, toxinas, metales pesados y aluminio.

Además, funciona como una fuente de silicio que optimiza el funcionamiento del sistema digestivo. Se usa también para exterminar plagas de piojos en los niños y sirve como exfoliante o

para tratar padecimientos tópicos en la piel.

¿Cuál es la dosis recomendada de tierra de diatomeas para el consumo humano?

Para consumir tierra de diatomeas, es necesario saber que la cantidad máxima recomendada para los mayores de 18 años es de 3 gramos por día y de 1,5 gramos diarios para los niños mayores de 12 hasta los 18 años de edad.

Para quienes tienen el hábito de consumir este complemento, son muchos los efectos que han podido notar en el funcionamiento de su cuerpo; sin embargo, estos cambios van determinados por otros factores que están relacionados con la dieta diaria, corpulencia, edad y el estilo de vida. De estas características también depende la dosificación diaria, por ello, es recomendable que cada persona analice con qué cantidad se siente más cómoda.

El silicio es un elemento muy seguro, ya que el organismo tiende a utilizar la cantidad que necesita y el resto lo expulsa. Los especialistas recomiendan tomar la tierra de diatomeas de forma ininterrumpida durante 6 meses, descansar durante 1 mes y después retomar la dosificación diaria habitual. En la web de Diatomeas, se puede acceder a más información sobre los distintos planes según las dosis.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/164397-tierra-de-diatomeas-para-consumo-humano-como-complemento-alimenticio-natural.htm