

Tabella delle alghe più comuni

NOME	CATEGORIA	VITAMINE E ALTRI COMPOSTI	SALI MINERALI	PROPRIETÀ E BENEFICI
Spirulina	Blu-Verde	Vitamine B, A, E, D; Proteine (11 amminoacidi essenziali).	Ferro; Fosforo; Magnesi; Calcio.	Rafforzare il sistema immunitario; Abbassare il livello di colesterolo; Detossificazione di reni e fegato da metalli pesanti, farmaci e sostanze chimiche; Guarigione di ferite; Riequilibrare la flora intestinale; Correggere l'anemia in caso di carenza di ferro.
Clorella	Verde	Vitamine A, B, C, E; Proteine (8 amminoacidi essenziali); Grassi; Carboidrati; Fibre.	Ferro; Zinco; Zolfo; Fosforo; Potassio.	Rafforzare il sistema immunitario; Favorire l'eliminazione dei metalli pesanti dall'organismo; Ridurre reazioni allergiche e gli stati infiammatori dovuti all'accumulo di metalli pesanti; Aiuta a mantenere la concentrazione.
Klamath	Blu-Verde	Vitamine B, C, D, E, K; Proteine (10 amminoacidi essenziali); Acidi grassi essenziali (Omega 3 e Omega 6).	Calcio; Fosforo; Magnesio; Selenio; Rame; Zinco; Zolfo; Manganese; Silicio	Facilita il drenaggio; Combatte la fame nervosa; Energizzante; Azione antiossidante; Azione tonica, stimola le difese immunitarie; Aiuta a mantenere la concentrazione; Favorire l'eliminazione dei metalli pesanti dall'organismo; Indicata in caso di stress, ansia e depressione.
Nori	Rossa	Vitamine A, C, K, B12 (in misura minore); Proteine; Acidi grassi essenziali (Omega 3).	Acido Folico; Zinco; Potassio; Fosforo; Magnesio; Calcio; Sodio.	Contribuisce a stabilizzare i livelli di colesterolo nel sangue; Antiaggregante; Stimolare la produzione di ormoni; Regolarizzare l'attività epatica prevenendo la formazione di calcoli.
Hijiki	Bruna	Vitamine A, B ₁ , B ₂ , K; Fibre alimentari.	Calcio, Ferro, Potassio, Iodio, Magnesio.	Migliorare la digestione; Aumentare i livelli di energia; Aiutare a prevenire il diabete e il colesterolo; Eliminare i disturbi del sonno; Bilanciare l'attività ormonale; Migliorare la salute di ossa, unghia e capelli.
Wakame	Bruna	Vitamine A, C, E, K; Proteine; Grassi essenziali (Omega 3).	Calcio; Iodio; Selenio; Ferro.	Ricostituente; Favorire l'eliminazione dei grassi; Azione antiossidante; Favorire il senso di sazietà; Favorire il transito intestinale.

Dulse	Rossa	Vitamine A, C; Proteine.	Ferro; Zinco; Calcio; Potassio; Sodio; Iodio.	Indicata in caso di anemia; Stimola la tiroide per l'elevato contenuto di iodio. Favorisce le funzioni gastriche e digestive.
Kombu	Bruna	Vitamine A, C e varie del gruppo B; Mannitol; Glucosio.	Ferro; Calcio; Fosforo; Magnesio; Iodio.	Aiuta a rafforzare il sistema immunitario; Favorire la circolazione del sangue; Azione depurativa e disintossicante; Prevenire l'osteoporosi.
Arame	Bruna	Vitamine A.	Iodio; Calcio; Magnesio; Ferro.	Regolare la pressione arteriosa; Regolare il sistema nervoso; Regolare gli organi riproduttori femminili.