



# La Spiruline

## Le supplément nutritif le plus sain au monde

### Qu'est-ce que la spiruline ?

La spiruline est une petite algue bleu-vert en forme de spirale. D'un point de vue biologique, c'est une des plus vieilles habitantes de la planète. Apparue il y a 3.6 milliards d'années, la spiruline a été un pont dans l'évolution entre les bactéries et les plantes vertes. Cette plante d'eau a continué à se renouveler pendant des milliards d'années et a nourri de nombreuses civilisations en Afrique, au Moyen-Orient et aux Amériques tout au long de l'histoire. La spiruline pousse naturellement dans des lacs riches en minéraux alcalins, qu'on trouve sur tous les continents, le plus souvent près des volcans. On trouve, aujourd'hui, la plus grande concentration de spiruline autour du lac Texcoco au Mexique, du lac Tchad en Afrique Centrale et le long de la grande vallée du Rift en Afrique Orientale.

**“Que votre nourriture soit votre médecine,  
et que votre médecine soit votre nourriture”**

(Hippocrate, 460-c. 370 av. J-C) –

La spiruline est considérée comme un aliment formidable en raison de sa teneur en éléments nutritifs supérieure à toute autre nourriture.

La plupart des éléments nutritifs essentiels à nos corps sont concentrés dans la spiruline. Elle contient au moins 60% des protéines végétales, des vitamines essentielles et des phytonutriments, tels que les acides gras AGL, les sulfolipides, les glycolipides et les polysaccharides.

Cette protéine végétale à 60% est complète, sans le gras, ni le cholestérol de la viande, et est facile à digérer. La spiruline est une protéine végétale très digeste, à faible teneur en matières grasses, hypocalorique, sans cholestérol, contenant tous les amino-acides essentiels qui ne peuvent pas être produits par le corps, mais sont nécessaires pour synthétiser les amino-acides non essentiels. La spiruline n'a pas de cellulose dans ses parois et est ainsi facile à digérer et à assimiler.

### Bêta-carotène naturel (provitamine A)

La spiruline est la source la plus riche en bêta-carotène naturel, dix fois plus que dans les carottes. Le bêta-carotène naturel est supérieur à la variété synthétique, car le corps humain convertit le bêta-carotène en Vitamine A selon ses besoins, ainsi la vitamine A ne se concentrera pas dans le corps pour devenir toxique. Le bêta-carotène est un important antioxydant. Plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en bêta-carotène et en Vitamine A réduit les risques de cancer.

### Acide Gamma Linoléique (AGL)

Ce rare acide gras essentiel dans le lait maternel aide les bébés à se développer sainement. AGL est le précurseur des prostaglandines du corps, hormones principales qui contrôlent de nombreuses fonctions. La spiruline est le seul aliment, en dehors du lait maternel, contenant une source concentrée d'AGL.

### Elle est le meilleur complément naturel en fer

Le fer est essentiel pour consolider notre système, et cependant, les carences en fer sont les plus fréquentes. Des études montrent que l'absorption du fer contenu dans la spiruline est 60% plus efficace qu'avec les autres compléments en fer.

### Riche en Vitamines B-12 et B Complex.

La spiruline est la source la plus riche en vitamine B-12, plus riche que le foie de boeuf. Les végétariens ont intérêt à manger de la spiruline car la vitamine B-12 est très difficile à trouver dans les plantes. La vitamine B-12 est nécessaire pour le développement des globules rouges.

## Phytonutrients

Les polysaccharides dans la spiruline sont facilement absorbés avec une intervention minimale de l'insuline. Les phytonutrients fournissent une énergie rapide sans mauvais effets sur le pancréas.

**Les sulfolipides** dans les algues bleu-vert peuvent prévenir les virus d'attaquer les cellules ou de les pénétrer, évitant ainsi une infection virale, ils sont "incroyablement actifs" contre le virus du SIDA, selon les sources du NCI.

**La Phycocyanine** est le pigment le plus important de la Spiruline, contenant dans sa formule moléculaire du magnésium et du fer et ainsi est peut-être l'origine de la vie commune aux plantes et aux animaux. Des études montrent qu'elle agit sur les cellules embryonnaires trouvées dans la moelle osseuse. Les cellules embryonnaires sont essentielles pour les leucocytes qui composent le système immunitaire cellulaire et les globules rouges qui oxygènent le corps.

**La chlorophylle** est connue comme un phytonutrient purificateur et de détoxification. La spiruline contient 1% de chlorophylle, un des taux les plus élevés dans la nature, et le plus élevé en chlorophylle-A.

**Les Caroténoïdes** sont un complexe de caroténoïdes mélangés fonctionnant sur différents terrains du corps et oeuvrant de façon synergétique pour améliorer la protection antioxydante.

## Comment utiliser la Spiruline ?

La Spiruline est un aliment naturel et sain qui fournit une énergie et un aliment rapide. La poudre de spiruline peut être ajoutée aux jus de fruits ou de légumes ou aux plats pour augmenter leur valeur nutritive. C'est très bon dans les soupes, les salades, les pâtes et sur le pain, ou mélangée dans du yogourt. Les grains de spiruline sont délicieux à déguster lors d'un en-cas ou comme assaisonnement sur vos plats, salades ou sur une tranche de pain. Ne pas cuire la spiruline, car cela diminuera sa valeur nutritive. Les capsules de spiruline peuvent être prises à tout moment de la journée, sa digestion prend environ une heure.

## Dose

Des données de consommation sur un long terme et des preuves scientifiques suggèrent que 2-5 grammes par jour apportent des bienfaits significatifs. Pour de meilleurs résultats, prendre chaque jour de la Spiruline. Une des questions qui revient fréquemment est : Peut-on consommer trop de spiruline ? La spiruline est un aliment naturel sain, ne comportant aucun effet secondaire. Certaines personnes consomment 10 grammes trois fois par jour.

## Composition nutritionnelle de la spiruline

### General Analysis

Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

### Values (per 100g spirulina)

Energy	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total carotenoids	0.19g
Chlorophylls	0.97g
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	37.73mg

\* Apport quotidien recommandé

Remarque : ces indications peuvent varier légèrement, selon les facteurs de production