



Parvis Santé: Corps - Cœur - Esprit

Les grandes vertus de la spiruline

PAR LE PÈRE FRANÇOIS ZANNINI



Nature de la spiruline

La spiruline est une algue existant comme telle depuis plus de 3 milliards d'années. On l'appelle ainsi en raison de sa forme spiralée. Elle appartient à la famille des cyanobactéries bleu-vert. Il existe près de 1500 espèces d'algues bleues et 36 espèces de spiruline sont comestibles.

La principale espèce actuellement sur le marché est la **spirulina platensis**. Cultivée d'abord en Californie et aux îles Hawaï, la spiruline est maintenant produite partout dans le monde où le climat le permet: Chili, Chine, Inde, Afrique de l'Ouest, Grèce (en serres géothermiques), etc. dans le commerce, la spiruline se présente sous forme de poudre bleu-vert déshydratée, en vrac et sous forme de cachets ronds.

Sa composition

La spiruline est une algue très complète. Sa valeur nutritionnelle est très élevée. Ce qui permet d'éviter des carences alimentaires. Elle contient entre 50 et 70% de protéines. Ce qui est tout-à-fait exceptionnel. 2,5 à 3,5 g de protéines pour 5 g de poudre.

Elle est riche en acide gras essentiels, notamment l'acide gamma linoléique (40 à 50 mg /5 g) qui est un acide gras insaturé de la famille des oméga 6, en oligo-éléments, en minéraux: **fer** (20 fois plus que le germe de blé), magnésium, calcium, phosphore, potassium, sélénium, sodium, chrome et presque tous les acides aminés essentiels. Elle est aussi très riche en vitamines A, B1, B2, B3, B6, B7, B8, B12, D, E, K, mais surtout très riche en bêta-carotène (provitamine A) et en vitamine B12. Sa teneur en β -carotène est 30 fois supérieur à la carotte ce qui est exceptionnel. Sa teneur en vitamine B12 est 4 fois supérieure au foie cru de veau ou de vache. C'est une excellente source pour l'organisme et elle convient bien aux végétaliens et aux végétariens qui refusent viande et poissons.

La spiruline contient beaucoup de **phycocyanine**, le seul pigment bleu naturel pouvant servir de colorant alimentaire et qui a une grande activité **anti-oxydante**. Elle possède une grande quantité de chlorophylle qui joue un rôle purificateur et protecteur de l'organisme. La spiruline contient beaucoup d'élé-

ments nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire, de l'organisme et du système nerveux. L'assimilation de ses composants est généralement bien effectuée par l'organisme. D'autre part, sa composition est si riche et si complète qu'elle convient parfaitement pour lutter contre la malnutrition à travers le monde.

La posologie ou dosage quotidien et ses effets secondaires

La posologie de la spiruline va de 2 à 6 g par jour soit 2 cachets ou un quart de cuillère à café. Certains recommandent jusqu'à 10 g par jour soit 4 cachets ou presque une demi cuillère à café. Mais ceci est une dose élevée qui peut avoir quelques effets indésirables (constipation ou diarrhée, migraine, fièvre légère, points rouges sur la peau, selles noires ou vertes (signes de détoxification du côlon), fatigue hépatique et problèmes rénaux pour ceux qui dépassent 10 g par jour) pour les organismes faibles et peu sportifs. Même à 800 mg par jour, la spiruline fait ressentir ses effets dans l'organisme. Il

est préférable de commencer par un cachet par jour ou une pointe de couteau soit 800 mg à 1 g par jour, puis augmenter progressivement selon les tolérances de l'organisme. On peut absorber la spiruline dans un verre d'eau, un jus de fruits ou de légumes avant le repas.

L'ensemble des effets secondaires résulte d'une désintoxication de l'organisme et de l'épuration de celui-ci. Vous pouvez diminuer les doses et les augmenter peu à peu. N'utilisez pas la spiruline plus de trois semaines successives, faites des pauses et alternez avec la chlorella qui est aussi une algue riche avec un pouvoir chélateur c'est-à-dire qu'elle capte les métaux lourds dans notre corps (cadmium, plomb, mercure, etc.) pour les rejeter par les voies naturelles de l'organisme.

Les vertus de la spiruline sur la santé

1. Lutte contre la maladie, prévient le cancer, désintoxique

- Puissant antioxydant et anti-âge.

- Préventif anti-cancer: sa composition très riche protège l'organisme.
- Excellent en convalescence unie au **ginseng**.
- Stimule le système immunitaire.
- Renforce le potentiel du système immunitaire.
- Désintoxique l'organisme des métaux lourds (cadmium, plomb, mercure, polluants, radiations nocives, unie à la **chlorella**).
- Protège des maladies infectieuses (pharyngite, grippe, rhume, laryngite, angine, etc.).

2. Favorable pour l'énergie, le sport et les muscles

- Efficace contre la fatigue musculaire, bonne pour les sportifs de haut niveau, associée à **Maca et Tribulus**.
- Action stimulante et tonifiante sur l'organisme.
- Redonne de l'énergie et de la vitalité.
- Diminue la sensation de fatigue.
- Augmente l'endurance, associée avec **Rhodiola et Tribulus**.
- Favorise la prise de masse musculaire car riche en protéines.
- Diminue les crampes musculaires.
- Oxygène l'organisme et les muscles grâce à la chlorophylle qu'elle contient.

3. Elle rééquilibre, combat le stress et favorise la mémoire

- Elle favorise le bien être général, associée à l'**Ashwagandha**.
- Elle équilibre le système nerveux, associée au **Ginseng**.
- Elle combat les spasmes musculaires nerveux.
- Elle diminue, le stress, l'anxiété et la nervosité.
- Elle agit sur la dépression, la déprime et l'insomnie.
- Elle favorise un sommeil réparateur.
- Elle favorise la concentration, associée avec **Rhodiola**.
- Elle combat les troubles de la sénescence et de la mémoire.
- Elle diminue l'hypertension artérielle.

4. Elle protège la peau, les yeux et les cheveux

- Elle protège la peau, associée à l'**aloès vera**.
- Elle protège aussi les yeux (cils, sourcils, paupières).
- Elle fortifie les ongles et les cheveux.
- Elle redonne de l'éclat aux cheveux, à la peau et aux ongles.
- Elle favorise la guérison et la cicatrisation des blessures.

5. Elle agit sur le cholestérol, favorise le régime, agit sur les règles.

- Associée au **Ginseng**, elle diminue le taux de cholestérol trop élevé.
- Associée au **Ginseng**, elle combat le diabète et régule le taux de sucre dans le sang et évite l'hyperglycémie.
- Elle régule l'appétit.
- Elle assainit la flore intestinale.
- Elle calme la sensation de faim, évite la boulimie et agit comme coupe-faim lors d'un régime.
- Associée au **Goji**, elle permet d'éviter les carences lors d'un régime.
- Elle a une action stimulante pour créer de bonnes bactéries nécessaires à la digestion (lactobacilles).
- Elle favorise la désintoxication intestinale.
- Elle calme les règles douloureuses.
- Elle diminue les règles trop abondantes.
- Elle diminue la sensation de fatigue pendant les menstruations (la spiruline est riche en fer et complète en fer lors des menstrues abondantes).
- Elle permet de diminuer les symptômes de la ménopause.
- Elle permet de mieux supporter la grossesse.

Les contre-indications et avis des experts en naturopathie

Son usage est contre-indiqué aux personnes souffrant de fièvre et aux personnes allergiques aux algues et aux produits de la mer. La spiruline est une algue très riche,

et à l'avenir elle pourrait jouer un rôle majeur dans le combat contre la malnutrition des peuples en carence alimentaire. On n'a aucune preuve de ses vertus anti-cancers, mais vu sa composition très riche, elle empêche les carences, apporte une action fortifiante et protège considérablement l'organisme des malades et leur évite bien des infections. La spiruline détoxifie très bien l'organisme, ce qui en fait une bonne barrière à la radioactivité et aussi aux métaux lourds responsables des intoxications de l'organisme.

Pas n'importe quelle spiruline!

Si vous commandez de la spiruline sur internet, assurez-vous d'avoir une spiruline de bonne qualité, **biologique** si possible. Essayez de connaître la provenance de cette algue, si elle est cultivée et dans quel milieu. Ceci joue un rôle non négligeable. La spiruline a tendance à **absorber facilement** tous les polluants et les métaux lourds. C'est d'ailleurs une de ses actions les plus bénéfiques pour l'organisme. Assurez-vous donc qu'elle n'est pas contaminée à la base. Si elle est biologique et cultivée dans un endroit sain, vous avez toutes les chances d'avoir un produit efficace pour votre santé.

Recherchez une spiruline biologique, cultivée sur terrain non propice à sa contamination par des produits toxiques.

Associée à d'autres plantes, la spiruline agit encore mieux

Elle s'utilise souvent en alternance avec la **Chlorella** pour détoxifier l'organisme sous forme de cure: trois semaines de chlorella et une semaine de pause puis 3 semaines de spiruline ou alors faire trois semaines de spiruline et chlorella avec 1,5 g de chaque. Elle peut aussi s'associer avec le **Ginseng** pour lutter contre la fatigue, faciliter la convalescence, l'équilibre nerveux, éviter

le cholestérol et le diabète. Associée à l'**Ashwagandha** et surtout au **Maca** qui est une plante très riche, elle fait merveille pour les sportifs, pour redonner de l'énergie et favoriser la libido. Associée à la **Rhodiola**, elle favorise l'équilibre nerveux, combat la fatigue, augmente la concentration, l'endurance et oxygène l'organisme. Avec le **curcuma et le chardon marie**, la spiruline détoxifie l'organisme, aide à la prévention des cancers, purifie le sang et protège le foie. Associée à l'**acérola et à la baie de Goji** pour leur richesse en vitamine C, elle devient un puissant antioxydant, un anti-âge naturel et un stimulant immunitaire.

En résumé, la spiruline est une algue qui par sa richesse vitaminique et minérale et son pouvoir chélateur (capture des métaux lourds), devient un produit incontournable pour l'homme moderne souvent stressé par son rythme de vie, carencé par la mal bouffe et toujours enclin à des maladies de civilisation comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies chroniques (rhume, bronchite, grippe, rhinite, angine, etc.) dues à un affaiblissement du système immunitaire. Alors mangez sain, prenez de la spiruline et de la chlorella de temps en temps à dose faible mais quotidienne et vous allez protéger votre organisme et le nourrir efficacement pour répondre aux sollicitations de la vie moderne qui ne laisse hélas pas beaucoup de place à un rythme de vie équilibré et à une qualité de vie propice à la santé physique et mentale.

*Père François Zannini,
naturopathe*

Parvis Santé:
SPIRULINE BIOLOGIQUE

500 comprimés

Complément nutritionnel à consommer.

Utile aux futures mamans ou après la grossesse.

Recommandé pour tous les adultes après 50 ans.

100 % BIO, sans conservateur, ni colorants ou pesticides.

€ 25.90 CHF 32.-