



# LA spiruline

## PHYTOTHÉRAPIE DU FUTUR

Voici l'avenir ! Elle date de plus de 3,5 milliards d'années. Tout ce dont les cellules du corps ont besoin pour grandir, se régénérer, se détoxifier et se réparer se trouve dans cette microalgue en forme de spirale, la spiruline. Un superaliment à découvrir !

Les vitamines et minéraux représentent des sources essentielles de nutriments, agissant sur les fonctions du corps humain : digestive, circulatoire, nerveuse, urinaire, cognitive et cardiaque. Les nutriments sont les bases en synergie de l'homéostasie des systèmes. Il est toutefois d'importance majeure que la source de ceux-ci soit hautement assimilable. Les aliments d'aujourd'hui sont malheureusement, pour la plupart, dénaturés et, de toute façon, il est impossible par l'alimentation de quantifier les nutriments que nous ingérons. Heureusement, toutefois, la supplémentation existe, permettant de quantifier les ingrédients actifs ingérés. Mais, attention, tous les suppléments ne sont pas de bonne qualité et hautement assimilables, tout dépend de la qualité de leur source et de leur composition<sup>1</sup>.

« Les aliments d'aujourd'hui sont malheureusement, pour la plupart, dénaturés et, de toute façon, il est impossible par l'alimentation de quantifier les nutriments que nous ingérons. »

« La spiruline, une algue hautement chargée en nutriments, constitue l'une des plus belles sources de vitamines et de minéraux que notre planète "Mer" puisse nous donner. »

« La spiruline regorge de vertus qu'elle doit, en partie, à ses minéraux : le cuivre qui renforce le système immunitaire, le chrome qui aide à réguler le taux de sucre, le phosphore qui stimule le cerveau, mais aussi le sodium, le zinc, le sélénium, le manganèse et le fer. »

« Ce puissant nutriment possède des propriétés antioxydantes ; celles-ci permettent une diminution des radicaux libres, ce qui provoque le ralentissement du processus de vieillissement cellulaire. »

Il faut donc revenir à ce que la planète nous offre de mieux, ce qui est moléculairement reconnu par les cellules de notre corps. Au plus profond de la mer, et bien avant nous, la spiruline existait. Même si elle contient des éléments essentiels à la santé humaine, il s'agit néanmoins d'un aliment non traditionnel. La spiruline, une algue hautement chargée en nutriments, constitue l'une des plus belles sources de vitamines et de minéraux que notre planète « Mer » puisse nous donner. Cette algue, datant de plus de 3,5 milliards d'années, appartient à la famille des cyanobactéries ou microalgues bleu-vert. Il existe environ 1500 espèces d'algues bleues, et 36 d'entre elles sont appelées spiruline et s'avèrent comestibles. La *Spirulina platensis* est la principale espèce offerte sur le marché. Pour en assurer une plus grande pureté et éviter les contraintes

de la pollution de nos océans, elle est maintenant cultivée. La spiruline la plus populaire, étant la source de référence pour le moment, provient d'Hawaï, bien que d'autres pays tels le Chili et la Chine en cultivent également. Grâce à sa forte concentration en vitamines et minéraux, la spiruline permet de combler les carences régulièrement observées, à cause, entre autres, d'une alimentation pauvre et dévitalisée. La spiruline est connue comme l'un des aliments les plus riches de la planète ; ce qui lui confère son titre de superaliment.

« Dans un monde pollué où nous ne savons pas toujours ce que nous mangeons, la spiruline s'avère également être un excellent détoxifiant. »

#### QUE CONTIENT LA SPIRULINE ?

La culture de cette algue est préconisée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), ainsi que par la Food and Agriculture Organization (FAO), en raison de ses propriétés nutritionnelles exceptionnelles. La spiruline regorge de vertus qu'elle doit, en partie, à ses minéraux : le cuivre qui renforce le système immunitaire, le chrome qui aide à réguler le taux de sucre, le phosphore qui stimule le cerveau, mais aussi le sodium, le zinc, le sélénium, le manganèse et le fer.

La paroi de la cellule de la spiruline est très mince, contrairement à celle des algues de mer ; les nutriments sont donc rapidement et complètement absorbés par le corps, et facilement assimilés par tous, y compris les enfants et les personnes plus âgées. Elle contient

en moyenne 60 % de protéines végétales, mais également des vitamines A, E, D, B1, B2, B3, B6, B8 et KK ainsi que du bêta-carotène. La spiruline est également riche en minéraux et en oligo-éléments — calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre, manganèse, chrome, sodium, potassium et sélénium, mais contient également des acides gras essentiels, tels des oméga 6 et de l'acide gamma linoléique.

Riche en acides gras insaturés (essentiels à l'organisme, mais que le corps ne produit pas), en vitamines B et E et en bêta-carotène, ce superaliment permet le bon fonctionnement des neurones et renforce le système immunitaire. Cette microalgue est aussi extrêmement riche en protéines, ce qui en fait un aliment de choix pour les sportifs et les végétariens. De plus, les propriétés nutritionnelles de la spiruline permettent de stimuler la concentration, d'augmenter l'énergie et de favoriser les réactions enzymatiques à l'origine du fonctionnement de l'organisme. Elle joue également un rôle de tonique sur l'ensemble des systèmes, permettant de nourrir adéquatement le corps. À noter qu'un tonique n'est pas un « stimulant ». La distinction est importante puisqu'un tonique pourra nourrir sainement l'ensemble des fonctions corporelles, tandis qu'un stimulant donnera de l'énergie rapidement, mais pour une très courte période de temps.

Hautement chargée en fer soit (800 mg à 1800 mg/kg), soit 20 fois plus que le germe de blé, la spiruline est très intéressante pour les végétariens, les sportifs, les personnes anémiques, les femmes enceintes, les adolescents en période de croissance et, bien sûr, les populations exposées au risque de manque de fer.

#### PUISSANT POUVOIR NETTOYANT

Dans un monde pollué où nous ne savons pas toujours ce que nous mangeons, la spiruline s'avère également être un excellent détoxifiant. En effet, les résidus de pesticides et de métaux lourds présents dans l'alimentation moderne sont récupérés par la spiruline et évacués par le système digestif et le système urinaire. De plus, ce puissant nutriment possède des propriétés antioxydantes ; celles-ci permettent une diminution des radicaux libres, ce qui provoque le ralentissement du processus de vieillissement cellulaire. Considérant que le corps régénère plus de 300 millions de cellules par jour, l'action de la spiruline sur ce processus assure des résultats organiques et biochimiques d'exception. D'une certaine façon, nous pourrions aussi considérer la spiruline comme un « immunostimulant », du fait qu'elle est chargée en chlorophylle. Cette dernière permet l'oxygénation du corps, ce qui éloigne les risques de prolifération des mauvaises bactéries, des parasites et des virus.

Et comme si ce n'était pas assez, la spiruline, contenant la chaîne complète des vitamines B essentielles à l'assimilation des autres vitamines et minéraux, joue aussi un rôle majeur sur l'humeur<sup>2</sup>.

« La spiruline la plus populaire, étant la source de référence pour le moment, provient d'Hawaï, bien que d'autres pays tels le Chili et la Chine en cultivent également. »

#### ET SI NOUS NE DEVIONS CHOISIR QU'UN SEUL SUPPLÉMENT ?

La spiruline est sans aucun doute la plus vieille algue de la planète et, assurément, représente l'avenir de notre santé. Son large spectre offrant l'ensemble des ressources vitales dont le corps a nécessairement besoin pour se maintenir en bonne condition — protéines, vitamines, minéraux, antioxydants, acides gras —, cette algue est l'une des ressources naturelles d'exception utilisées en phytothérapie. Elle contient plus de protéines que tout aliment connu, que ce soit en quantité ou en qualité. Tous les acides aminés essentiels y sont présents, ce qui en fait une protéine complète. De plus, son taux d'assimilation est tout prêt de 100 %. Par comparaison, une pièce de bœuf est composée à 25 % de protéines et leur assimilation est d'environ de 75 % à 80 %.

Que ce soit pour traiter certains troubles de santé, en complément à d'autres plantes, racines, fleurs, feuilles pour former des formules synergiques dont les ingrédients actifs sont calibrés et purifiés en laboratoire, ou que ce soit pour nourrir notre corps mis constamment à l'épreuve par une alimentation pauvre, on se rend compte que notre planète nous offre les ressources vitales naturellement, dont la spiruline, et ce, depuis des milliards d'années !



#### Dominique Paradis

Entraîneuse privée, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com • coachdominiqueparadis • coachparadis

#### Références

- 1 PARADIS, Dominique. *S'alimenter n'est pas se nourrir*. Mieux-Être no 92. Avril 2018.
- 2 PARADIS, Dominique. *Vitamine B pour bien-être*. Mieux-Être no 91. Février 2018.



Weekend séminaire  
+  
8 heures de  
webconférence  
Les 9 et 10 février  
à l'Hôtel Mortagne de Boucherville

Se permettre de comprendre pour intégrer le droit au bonheur  
Estime de soi, blessure du passé, perte de poids, émotions et comportements, alimentation, autosabotage, relations humaines, gestion du stress et santé globale.

Dominique Paradis  
Coach, ND, Ph.D.  
418-998-9648



Tous les détails au [www.dominiqueparadis.com](http://www.dominiqueparadis.com)



« Détox ta vie... se retrouver dans ta propre vie »