



Les bienfaits de la spiruline pour la santé

La spiruline est une algue d'eau douce et un aliment puissant qui apporte au système digestif des protéines qui sont faciles à traiter et digérer ainsi que de fournir à notre corps beaucoup de valeur nutritive qui sont :

- acides aminés,
- vitamines en grand nombre,
- minéraux tels que le potassium, le fer, le magnésium, le soufre et le phosphore,
- acides gras essentiels,
- chlorophylle et beaucoup de composés phytochimiques.

Ses bienfaits sont innombrables :

1. aide à perdre du poids,
2. améliore les effets nutritionnels,
3. lutte contre les symptômes d'allergies,
4. renforce le système immunitaire,
5. maintient la santé cardio-vasculaire,
6. prévient le cancer

La spiruline possède, la vitamine E, bêta-carotène, phycocyanine et une enzyme appelée superoxyde dismutase. **La spiruline a un effet régulateur du glucose** et contient des glucides complexes (polysaccharides), du magnésium, du chrome et des vitamines B1, B12 et B3...

Traite les maladies cardiovasculaires

La spiruline contribue également à traiter les maladies cardiovasculaires, telles que l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux et l'infarctus, car elle protège le système cardio-vasculaire en raison d'acides gras essentiels, des vitamines B6 et E et le sélénium qu'elle contient. Elle réduit également le taux de cholestérol dans le sang au moyen de l'acide gamma-linolénique et de niacine.

Soulage l'arthrite et les rhumatismes

La spiruline aide à traiter l'arthrite et les rhumatismes, car ces conditions dégénératives sont combattues par des antioxydants, l'acide pantothénique (vitamine B5) et l'acide gamma-linolénique (AGL).

Ostéoporose : certains minéraux sont également présents dans la spiruline tels que le magnésium, le calcium, le phosphore, le potassium, le zinc. Ils aident à renforcer les os et donc prévenir la perte osseuse qui pourrait conduire à des fractures dangereuses.

Aide à stimuler le système immunitaire

Le système immunitaire est responsable dans la protection et la lutte contre tout envahisseur, que ce soit une tumeur ou une infection qui nuit à l'équilibre de notre corps. La spiruline, **cette algue bleu-vert incroyable est un grand allié de notre système immunitaire**, grâce aux polysaccharides, des antioxydants (vitamine E, bêta-carotène et phycocyanine), ainsi que des acides aminés tels que l'alanine et l'acide pantothénique. Par ailleurs, les virus, les organismes mutants redoutables, parfois si difficiles à vaincre, ont un ennemi mortel grâce à la phycocyanine, les sulfolipides et le **calcium-spirulan** (Ca-SP) que la spiruline possède.

Comment consommer la spiruline

Cette algue puissante peut être utilisée de différentes façons et ajoutée facilement à des jus, smoothies et milkshakes ou en gélule.