

Spiruline

SPIRULINE (Algue bleue-verte) : Bienfaits et Vertus de la Spiruline ? Propriétés médicinales ? Posologie de la Spiruline ? Effets secondaires ? Où Acheter de la Spiruline BIO ? Origine, Composition, Avis des experts, Association avec d'autres plantes ou algues, et Informations complémentaires sur la Spiruline (Spirulina).



- 1 Spiruline : Propriétés médicinales
 - 1.1 Anti-maladies – Anti-cancers – Désintoxication
 - 1.2 Energie – Sport – Muscles
 - 1.3 Equilibrante – Stress – Mémoire
 - 1.4 Peau – Yeux – Cheveux
 - 1.5 Cholestérol – Régime – Règles douloureuses ou abondantes
- 2 Spiruline : Origines
- 3 Spiruline : Composition
- 4 Spiruline : Dosage, posologie
- 5 Spiruline : Effets ultimes, bienfaits, vertus
- 6 Spiruline : Effets secondaires, contre-indications
- 7 Spiruline : Avis des experts
- 8 Spiruline : Infos complémentaires
- 9 Spiruline : Où en acheter de très bonne qualité
- 10 Spiruline : Association avec d'autres plantes

La Spiruline est considérée comme un Super-aliment.

En effet, la Spiruline est une micro-algue extrêmement riche en protéines (1ère source assimilable au monde selon l'OMS), très grande source en fer (20 fois plus que le germe de blé), en bêta-carotène (30 fois plus que la carotte), vitamines, minéraux, oligo-éléments... Les gouvernements se penchent de plus en plus sur cette algue pour combattre la malnutrition dans le monde et les chercheurs sont très actifs concernant les recherches anti-cancers de la Spiruline. Puissante synergie avec la Chlorella, une algue extrêmement nutritive, les deux sont parfaites pour la croissance, la détoxification et la reminéralisation profonde. La Spiruline est une algue extrêmement riche et complète qui convient parfaitement aux sportifs de haut niveau, aux personnes fatiguées, et aux convalescents.

Spiruline : Propriétés médicinales

Anti-maladies – Anti-cancers – Désintoxication



- puissant antioxydant, anti-vieillessement ★★★★★
- préventif anti-cancers ★★ (pas assez d'études à ce jour, mais sa composition très riche protège considérablement l'organisme)
- convalescence ★★★★★ (association [Ginseng](#))
- stimule le système immunitaire ★★★★★
- renforce le potentiel de nos défenses immunitaires ★★
- détoxifier l'organisme des métaux lourds, polluants, radiations nocives ★★★★★ (association [Chlorella](#))
- protection des radiations ★★
- efficace pour lutter contre l'anémie ★★★★★
- diminue le taux de cholestérol trop élevé ★★★★★ (usage fréquent)
- protège et renforce tous les organes vitaux ★★
- protège des maladies et infections (pharyngite, grippe, rhume,

laryngite...) ★★

Energie – Sport – Muscles

- fatigue musculaire, sportifs de haut niveau ★★★★★ (association [Maca](#) et [Tribulus](#))
- action stimulante et tonifiante sur l'organisme ★★★★★
- redonne de l'énergie, de la vitalité ★★★★★
- diminue la sensation de fatigue ★★
- augmente l'endurance ★★ (association [Rhodiola](#) et [Tribulus](#))
- favorise la prise de masse musculaire ★★ (car fort apport en protéines)
- diminue les crampes musculaires ★★
- oxygéner l'organisme, les muscles ★★ (grâce à la chlorophylle présente dans la Spiruline)

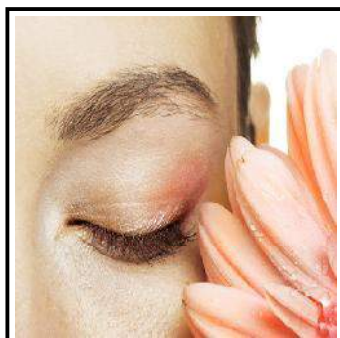


Equilibrante – Stress – Mémoire



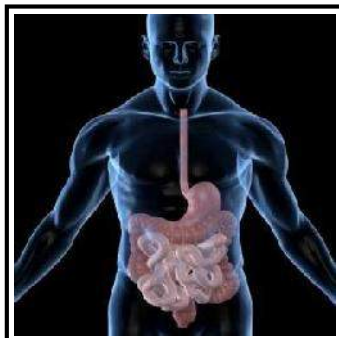
- favorise le bien être général ★★ (association [Ashwagandha](#))
- équilibre le système nerveux ★★ (association [Ginseng](#))
- spasmes musculaires nerveux ★★
- diminue stress, anxiété, nervosité ★★
- dépression, déprime, insomnie ★
- favorise un sommeil réparateur ★
- favorise la concentration ★ (association [Rhodiola](#))
- troubles de la sénescence ★
- troubles de la mémoire ★★
- diminue l'hypertension artérielle ★

Peau – Yeux – Cheveux



- action protectrice sur la peau ★★ (association [Aloe vera](#))
- action protectrice sur les yeux ★★
- fortifie les ongles ★★
- fortifie les cheveux ★★
- redonne de l'éclat aux cheveux, à la peau et aux ongles ★★
- favorise la guérison et la cicatrisation des blessures ★★

Cholestérol – Régime – Règles douloureuses ou abondantes



- diminue le taux de cholestérol trop élevé ★★ (association [Ginseng](#))
- diabète, régule le taux de sucre dans le sang, glycémie ★★ (association [Ginseng](#))
- régule l'appétit ★★
- assainie la flore intestinale ★★
- calme la sensation de faim, action coupe-faim lors d'un régime ★★
- permet d'éviter les carences lors d'un régime ★★ (association [Goji](#))
- action stimulante de création de bonnes bactéries nécessaires à la

digestion ★★ (lactobacilles)

- certains problèmes intestinaux légers ★ (usage non vérifié)
- diminue les règles douloureuses ★★
- diminue les règles trop abondantes ★★
- diminue sensation de fatigue pendant les menstruations ★★ (La Spiruline est très riche en fer)
- permet de diminuer les symptômes de la ménopause ★★
- permet de mieux supporter la grossesse ★★

COPYRIGHT © MR-GINSENG.COM

Spiruline : Origines

La **Spiruline** est une algue extrêmement ancienne, puisqu'elle aurait été présente à l'origine de la vie sur terre. Elle a su se défendre contre toutes les agressions et traverser les siècles et les bouleversements climatiques. Les Aztèques et les Incas furent parmi les premiers à cultiver cette algue bleue-verte, comme un aliment complet, ce qui leur a permis de nourrir leur très large population, en association un autre plante très riche : la [Maca](#). Il existe 2 espèces principales de Spiruline : la *Spirulina maxima* qui provient du Mexique et la *Spirulina platensis* du Tchad. La Spiruline se développe à l'état naturel dans les lacs andins d'origine volcanique, ainsi que dans le lac Texoco au Mexique. Cependant elle pousse aussi en Afrique dans de grands lacs, en particulier au Tchad. Aujourd'hui l'engouement pour cette micro-algue et l'augmentation de sa demande, à clairement développé sa culture à travers le monde. Dernièrement de plus en plus de pays ont décidé de cultiver la Spiruline pour ses vertus nutritionnelles comme la Chine, la Thaïlande, l'Inde, Hawaï et certains états d'Amérique comme la Californie. L'espèce la plus bénéfique et complète au niveau naturelle, semble être la Spiruline qui se développe au Mexique. Le traitement des algues est normalement 100% naturelle et ne demande aucun pesticide. Lorsque la Spiruline est récoltée, elle est alors séchée au soleil.

Spiruline : Composition

La Spiruline est une algue très complète. Elle a une valeur nutritionnelle très élevée, ce qui lui permet d'éviter les carences alimentaires. Elle contient énormément de protéines, de 50 à 70% ce qui est tout a

fait exceptionnel. La Spiruline est aussi riche en acides gras essentiels, en oligo-éléments, en minéraux : fer (20 fois plus que le germe de blé), magnésium, calcium, phosphore, potassium, sélénium, sodium, chrome, ainsi que l'ensemble des acides aminés essentielles. De plus, la Spiruline est riche en vitamines A, B1, B2, B3, B6, B7, B8, B12, D, E, K mais surtout du bêta-carotène (Provitamine A) et de la vitamine B12. Sa teneur en bêta-carotène est 30 fois supérieur à la carotte ce qui est exceptionnel. Sa teneur en vitamine B12 est 4 fois supérieur au foie cru, déjà une bonne source pour l'organisme. La Spiruline contient aussi quelques acides-gras essentielles dont les Oméga 6. Elle possède en grande quantité de la chlorophylle qui a un rôle purificateur et protecteur de l'organisme. La Spiruline contient beaucoup d'éléments nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire, de l'organisme et du système nerveux. L'assimilation de l'ensemble de ses composants est généralement bien effectuée par l'organisme. De part sa composition ultra riche et complète, la Spiruline est utilisée pour lutter contre la malnutrition à travers le monde.

Spiruline : Dosage, posologie

Concernant la posologie de la Spiruline, on préconise de 2 à 6 g par jour. Certains la recommande jusqu'à 10 grammes par jour, en sachant que 10 grammes est une dose élevée. Les premiers effets de la Spiruline se font ressentir même à faible dose (800 mg). La Spiruline peut être absorbée avec un bon verre d'eau, mais aussi avec des jus de fruits ou des jus de légumes.

Spiruline : Effets ultimes, bienfaits, vertus

La Spiruline est particulièrement recommandée aux sportifs qui souhaitent éviter les états de carence et la fatigue musculaire. La Spiruline répond aussi très bien aux besoins des convalescents. De plus, de part la richesse de sa composition, la Spiruline protège efficacement l'organisme, stimule le système immunitaire et détoxifie le corps des métaux lourds et autres polluants. Elle est souvent utilisée en alternance avec la [Chlorella](#), sous forme de cures, pour détoxifier l'organisme. La Spiruline est aussi une algue très utile pour lutter contre les excès de cholestérol dans le sang, le diabète et règle le taux de glycémie dans le sang. La Spiruline est de plus très efficace pour combattre l'anémie. Ajoutons à cela, que la Spiruline est l'alliée des femmes ayant des règles douloureuses ou trop abondantes. Enfin la Spiruline est très utile lors d'un régime car elle évite les états de carence, et permet de mieux réguler la faim.

Spiruline : Effets secondaires, contre-indications

Son usage est sécuritaire mais il ne faut pas dépasser les doses recommandées. La Spiruline peut provoquer pas mal d'effets secondaires légers, de par le fait qu'elle détoxifie l'organisme. Il est donc recommandé de commencer par de faibles doses, puis de les augmenter progressivement. La Spiruline peut engendrer des migraines ou une fièvre légère, chez certaines personnes elle engendre de la constipation, chez d'autres des diarrhées (en particulier à haute dose), elle peut amener l'apparition de points rouges, apporter quelques douleurs légères au ventre, provoquer des selles noires ou vertes (car elle détoxifie le côlon). La Spiruline peut aussi amener un affaiblissement passagé du foie (de par le fait que la Spiruline contient beaucoup de vitamines et minéraux), ainsi que des problèmes de reins à très fortes doses (au dessus de 10 grammes par jour). Il faut bien prendre en compte que l'ensemble de ces effets secondaires sont la résultante d'une désintoxication de l'organisme et de l'épuration de celui-ci. Diminuez les doses puis augmentez-les très progressivement. N'utilisez pas la Spiruline plus de 3 semaines successives, faites des pauses et alternez avec la [Chlorella](#).

La Spiruline est contre indiquée aux personnes ayant de la fièvre, ainsi qu'aux personnes allergiques aux algues.

Spiruline : Avis des experts

La Spiruline serait une algue présente sur terre depuis plus de 3 milliards d'années. Elle est effectivement extrêmement riche et, à l'avenir, la Spiruline pourrait jouer un rôle majeur dans le combat contre la malnutrition. Concernant ses vertus anti-cancers, aucune preuve scientifique n'a été avancé pour le moment, mais de part sa composition très riche, elle empêche les carences, apporte une action fortifiante et protège considérablement l'organisme des maladies et autres infections. Ainsi, la Spiruline détoxifie formidablement bien l'organisme, ce qui en fait une bonne barrière à la radioactivité, ainsi que tous les métaux lourds responsables des intoxications de l'organisme.

Spiruline : Infos complémentaires

Attention lorsque vous commandez de la Spiruline, il est nécessaire de s'assurer de la bonne qualité de la Spiruline. Essayez de savoir sa provenance, ou contacter le vendeur pour plus d'informations, car 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). Attention donc à qu'elle ne soit pas contaminée à la base, renseignez-vous sur son lieu de production, qui joue un rôle non négligeable.

Spiruline : Où en acheter de très bonne qualité

Voici un magasin de confiance où acheter de la => [Spiruline BIO d'excellente qualité](#), exceptionnellement riche en vitamines, minéraux, protéines et oligo-éléments pour garder la grande forme et avoir de l'énergie disponible.

Note de Mr Ginseng : Attention pour obtenir tous les bienfaits, il est nécessaire d'avoir une Spiruline de très bonne qualité, issue de zones non polluées, la Spiruline accumulant fortement les polluants et métaux lourds.

Spiruline : Association avec d'autres plantes

La Spiruline s'utilise souvent en alternance avec la [Chlorella](#) (pour détoxifier l'organisme), sous forme de