

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.

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.

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

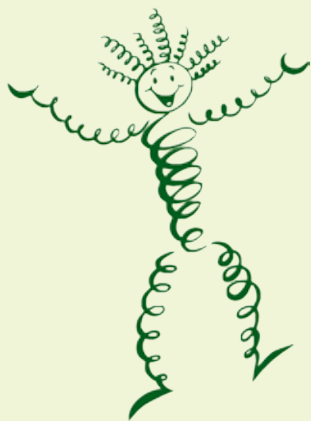
Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

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



Herbes & Santé

L'Ashwagandha

Énergétique, fortifiant et relaxant

L'Ashwagandha - *Withania somnifera* - est aussi connu sous le nom de ginseng indien. On utilise ses racines en médecine ayurvédique d'une manière similaire à l'utilisation du ginseng en médecine traditionnelle chinoise. On utilise beaucoup cette plante magnifique pour donner plus d'énergie, de force, d'endurance, pour le rajeunissement total du corps et pour sa capacité à soulager le stress. Elle aide à renforcer le système nerveux et elle est très utile pour éviter le vieillissement prématuré. Elle aide à réguler les fonctions du corps en stabilisant et en maintenant le niveau des sécrétions d'enzymes. L'ashwagandha est un anti-stress adaptogénique qui par son action améliore la condition physique et aide à faire face aux défis quotidiens. Elle accroît l'endurance physique et protège contre les effets du stress. Elle est particulièrement bénéfique dans les cas de troubles liés au stress, d'arthrite, de diabète, et de vieillissement prématuré.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé aux personnes atteintes de maladies du foie, ou de troubles digestifs.

Le Brahmi

Soutien des performances cérébrales

Le Brahmi - *Bacopa monnieri* - utilisé traditionnellement en Ayurvéda, est aujourd'hui connu mondialement comme un booster de mémoire, facilitant la présence mentale et la concentration. Il est beaucoup utilisé comme anti-oxydant et pour améliorer les fonctions cellulaires cérébrales. Il aide à soulager les congestions nerveuses. Cette plante s'utilise pour favoriser les processus d'apprentissage, améliorer la capacité à s'exprimer et l'imagination, soulager la fatigue nerveuse et mentale, et elle est utilisée dans les cas de dépression nerveuse. Le brahmi peut vous aider à retrouver une sensation de bien-être lors de périodes d'agitation, d'anxiété, de fatigue, de cerveau embrouillé, et de suractivité mentale. Très utile dans le traitement du Trouble Déficitaire de l'Attention, cette plante induit une sensation de calme et de paix tout en favorisant la concentration grâce à son action stimulante sur l'activité cérébrale. Elle est également utilisée pour purifier le sang et réputée utile contre les inflammations, et pour le contrôle de la tension artérielle. On considère le brahmi comme la principale plante rajeunissante des cellules nerveuses et cérébrales.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.

Le Margousier, ou Neem

Purification - système immunitaire

L'arbre de Neem - *Azadirachta indica* - est connu comme « le soulageur des maladies ». Il est présent dans tous les aspects de la science et de la culture indienne traditionnelle. Les plus anciens textes médicaux en sanskrit font référence aux propriétés des fruits, des graines, des feuilles, des racines et de l'écorce de l'arbre de neem. Toutes les parties de la plante sont utilisées depuis les temps anciens en médecine ayurvédique, et unnani. Le neem stimule le système immunitaire à tous les niveaux, aidant l'organisme à combattre les infections. Il a des propriétés antibactériennes, antifongiques, et purifie le sang. Le Neem est utile pour les problèmes de peau, et pour conserver une peau saine et radieuse.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé pendant la grossesse ou si vous essayez de concevoir.

Le Triphala

Purification complète du corps - digestion

Le Triphala - trois fruits - est une formule ayurvédique composée de trois parts égales de : Amla, ou groseille indienne (*Phyllanthus emblica*), Bibhitaki (*Terminalia bellirica*), et Haritaki (*Terminalia chebula*). On utilise le Triphala en Ayurveda pour purifier entièrement le corps. Le triphala aide à détoxifier et à purifier le colon. Il purifie également le sang et élimine les toxines du foie. Le triphala permet également de traiter certaines formes de cholestérol (cholestérol stérique), et de réduire l'hypertension artérielle. On utilise le triphala pour stimuler le système immunitaire, améliorer la digestion, et soulager la constipation. En Inde, la sagesse populaire nous dit : « Tu n'as pas de mère ? Ne t'en fais, du moment que tu as du Triphala avec toi. »

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé pendant la grossesse.

L'Amla

Vitamine C - antioxydant

Dans l'Ayurveda, les Rishis, sages de l'Inde d'autrefois, ont souligné l'importance de l'Amla, ou groseille indienne, aux propriétés détoxifiantes, anti-âge et d'amélioration générale de l'immunité. Les bienfaits de l'Amla peuvent être attribués à sa haute teneur en vitamine C. L'amla est antioxydant et aide à combattre les radicaux libres. On le considère comme l'un des rajeunissants les plus puissants, particulièrement pour le sang, les os, le foie, le cœur et la peau. L'amla régule l'acidité de l'estomac, nourrit le cerveau et le fonctionnement mental, soutient le cœur, renforce les poumons, favorise la santé capillaire, rafraîchit le corps, purge les toxines, accroît la vitalité, renforce les yeux et améliore la tonicité musculaire. La forte concentration de vitamine C de l'amla aide le corps à mieux digérer la nourriture et à assimiler les minéraux, tels que le fer, et d'une manière générale à améliorer le métabolisme.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.

La Stévia

Édulcorant naturel - stabilise la glycémie

La Stévia (*Stevia rebaudiana*) - qui appartient au même genre que la famille des tournesols - s'utilise depuis des siècles dans l'alimentation, et en médecine, par les Indiens Guarani du Paraguay. La caractéristique la plus évidente et la plus remarquable de la stévia est son goût sucré. Et pourtant, ce goût sucré n'est pas dû à la présence de molécules d'hydrate de carbone, mais à des molécules non-caloriques, appelées des glycosides. La recherche médicale a fait valoir les bienfaits potentiels de la stévia dans le traitement de l'obésité et de l'hypertension artérielle. Parce que la Stévia n'a qu'un effet négligeable sur la glycémie, améliorant même la tolérance au glucose, elle peut intéresser les personnes qui suivent un régime à faible teneur en glucides, ainsi que les diabétiques, grâce à ses propriétés de stabilisation du niveau de glycémie. Elle inhibe le développement des bactéries qui sont responsables de la plaque. Elle est donc efficace dans la prévention des caries dentaires.

Utilisation : 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud, ou mélangé à votre thé, ou tisane.

La Shatavari

Santé des femmes

La Shatavari (*Asparagus racemosus*) est une plante grimpante qui pousse dans les zones de basse jungle à travers toute l'Inde. Shatavari, qui signifie « celle qui possède cent maris » en sanskrit, est considérée comme la plante la plus bénéfique pour l'équilibre du système hormonal féminin. La shatavari purifie le sang et nourrit les organes reproducteurs de la femme. Elle soutient la fertilité naturelle du corps, nourrit l'utérus et l'ovule, soutient les organes de la femme dans la protection du fœtus durant les premiers stades de la grossesse, et est utilisée comme tonifiant après l'accouchement. La shatavari fait augmenter la production d'œstrogène, aidant ainsi à écarter beaucoup de maladies, tout en encourageant la lactation chez les mères allaitantes. La shatavari est très utile pour les femmes qui souffrent de niveaux d'œstrogène naturellement bas du fait de la ménopause.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.



Superaliments verts

complets et nourrissants

« Que ton aliment soit ton seul médicament. »

- Hippocrate

Les superaliments verts vont au-delà des légumes verts. N'étant pas raffinés, ils sont riches en nutriments et phytonutriments fonctionnels. Ils forment un agencement complexe de milliers de composants. Ils contiennent en concentrations élevées et potentes de la chlorophylle, des enzymes bioactives, des protéines de haute qualité, ainsi que beaucoup de vitamines et de minéraux. Les nutriments sont complètement assimilés par le corps humain dans les 20 minutes. Effectivement, ce sont des aliments qui fournissent rapidement de l'énergie. Leur efficacité est démontrée, tant sur le plan nutritionnel que sur le plan médical.

Effets bénéfiques sur la santé

Bien que les maladies soient diverses, toute cure commence par une détoxification.

- détoxification générale du corps
- antioxydant puissant
- renforce le système immunitaire
- soutient la structure cellulaire
- augmentation des niveaux d'énergie et d'endurance
- aide à la perte de poids
- stabilise la glycémie et fait baisser la tension artérielle
- aide à la guérison de blessures
- nourrit et hydrate la peau
- peut aider le corps à se protéger des cancérigènes
- renforce le métabolisme et la digestion
- prévention du vieillissement prématuré

La Chlorophylle - de l'énergie solaire en concentré

Dès qu'il est question des vertus curatives des superaliments verts, le premier nom que l'on entend est celui de la chlorophylle. Les superaliments verts sont l'une des meilleures sources de chlorophylle vivante. Les molécules de chlorophylle sont quasiment identiques aux molécules d'hémoglobine du sang humain. Elle revitalise activement votre sang. Notre santé passe par celle de notre sang, et plus le sang est revivifié, plus le processus du vieillissement ralentit.

On compare également la chlorophylle à « de l'énergie solaire en concentré », parce qu'il s'agit du premier produit de la lumière, et que par conséquent, elle contient plus d'énergie lumineuse que tout autre élément.

Protéines végétales de haute qualité

Chacune de nos cellules contient des protéines, les éléments de base de la construction de notre corps. Les superaliments verts sont une source de protéines végétales facilement assimilables, à faible teneur en lipides, sans cholestérol, et qui contiennent tous les acides aminés essentiels que le corps ne peut pas produire, mais qui sont nécessaires à la synthèse des acides aminés non-essentiels.

Vitamines

Les superaliments verts sont riches en vitamines. Consommés en supplément à votre régime habituel, les superaliments verts vous permettent de booster facilement vos apports alimentaires quotidiens.

Enzymes

Les enzymes sont considérées comme des « étincelles de vie ». Même avec des niveaux adéquats de minéraux, de vitamines, d'acides aminés, d'eau, et autres nutriments, sans enzymes, la vie cesse d'exister. C'est pourquoi on dit que les enzymes possèdent cette force d'énergie vitale. Les superaliments verts sont une source naturelle de beaucoup d'enzymes bioactives bénéfiques. Ils permettent d'augmenter le niveau des enzymes dans nos cellules, facilitant le métabolisme des nutriments et le rajeunissement du corps. Ces enzymes aident à la dissolution des tumeurs. Les superaliments verts sont une source abondante de l'enzyme superoxyde dismutase (SOD), un antioxydant et anti-vieillesse puissant.

Minéraux

Les superaliments verts sont riches en minéraux, avec une concentration élevée pour la plupart des minéraux les plus alcalins : potassium, calcium, magnésium et sodium. Ils contiennent également des oligo-éléments, tels que le fer, le zinc et le sélénium.

Sécurité alimentaire garantie

Les superaliments verts sont 100% naturels et entièrement sûrs, sans aucun effet secondaire connu. Ils peuvent engendrer au départ une « réaction à la détoxification » ou une « crise de guérison », qui est un processus naturel, et important, déclenché par le corps, et qui peut survenir lorsque les toxines accumulées dans le corps sont expulsées.

Utilisation et dosage

2 à 6 g par jour. Chacun peut déterminer la quantité qui lui convient. Démarrez avec une cuillère-mesure (2 g) dans un verre d'eau froide ou tiède, 1 à 3 fois par jour. Ou mélangez avec du jus de citron, ou tout autre jus de fruits ou de légumes, dans la vinaigrette ou avec n'importe quel aliment, pour répondre aux goûts individuels. Pour une meilleure assimilation, évitez de manger une demie-heure avant, et après l'ingestion. Pour une détoxification, certains utilisateurs augmentent leurs dosages.

AV SuperGreens

Un assemblage des superaliments verts les plus nutritifs de la nature, composé de spiruline, d'herbe de blé, d'herbe d'orge et d'alfalfa, avec de la stévia comme édulcorant naturel. Ces superaliments verts sont les meilleures sources de nutrition de haute qualité connues, avec un profil nutritionnel comportant des milliers de composants. AV SuperGreens propose une large gamme hautement concentrée, bio-disponible, de chlorophylle, d'enzymes, de protéines de haute qualité, de phyto-nutriments, de vitamines et de minéraux, tous dosés par la nature et plus facilement assimilable que les formules synthétiques.

C'est une ineptie de s'administrer une ou deux vitamines en doses quand on ne sait rien de leurs relations avec cinquante autres facteurs alimentaires.

- Charles F. Schnable

La Spiruline

La Spiruline (*Arthrospira plantensis*) est une minuscule algue bleu-vert en forme de spirale parfaite. D'un point de vue biologique, il s'agit de l'un des plus anciens habitants de la planète. Faisant son apparition il y a 3,6 milliards d'années, elle a été un pont évolutif entre les bactéries et les plantes. Cette plante aquatique s'est renouvelée pendant des milliards d'années et elle a nourri bien des cultures à travers l'histoire, en Afrique, au Moyen-Orient et aux Amériques. La spiruline pousse naturellement dans les lacs alcalins, riches en minéraux, que l'on trouve sur tous les continents, souvent plus près des volcans.

Beaucoup de nutriments essentiels nécessaires pour le corps sont concentrés dans la spiruline. Elle se compose d'au moins 60 % de protéines entièrement végétales, de vitamines essentielles et de phyto-nutriments tels que l'acide gras essentiel rare GLA, la phycocyanine, les sulfolipides, les glycolipides et les polysaccharides.

Le Moringa

Le Moringa (*Moringa oleifera*) est un arbre au bois tendre considéré comme l'une des espèces végétales les plus nutritives au monde. La plupart de ses bienfaits se trouve dans ses petites feuilles vertes. La poudre de feuilles de moringa contient plus de 90 nutriments, dont 40 des antioxydants les plus puissants, ainsi que tous les 8 acides aminés essentiels nécessaires à la synthèse des protéines. Riche en flavonoïdes, c'est une bonne source de protéines, de vitamines, de bêta-carotène et de divers phénoliques.

L'Alfalfa

L'Alfalfa (*Medicago sativa*) est également appelé Lucerne. Cette herbe est largement utilisée dans l'Ayurveda dans le traitement de conditions diverses. Les Arabes lui ont donné le nom d'Al-Fal-Fa, qui signifie, le « Père de tous les aliments ». C'est une des plus riches sources de vitamines et minéraux nécessaires pour être en bonne santé. L'alfalfa étend ses racines jusqu'à 9 m sous terre et absorbe de nombreux minéraux qui ne sont pas présents à la surface, mais qui sont présents dans les couches les plus profondes du sol. Il contient plusieurs vitamines, telles que la vitamine A, la vitamine B1, la vitamine B6, la vitamine C, la vitamine E et la vitamine K, ainsi que du zinc, du carotène, du fer, du calcium et du potassium. Il s'agit également d'une bonne source de protéines. Ces minéraux

et ces vitamines jouent un rôle vital dans la fortification du corps, en particulier en favorisant la croissance des os, ainsi que dans l'accompagnement au traitement de l'arthrite. On utilise l'alfalfa pour faire baisser le taux cholestérol et les niveaux de glycémie, ainsi que pour équilibrer les hormones. Il est utile dans le traitement des problèmes de reins, de vessie et de prostate. Non recommandé pendant la grossesse.

Herbe de blé et Herbe d'orge

L'Herbe de blé (*Triticum aestivum*) et l'Herbe d'orge (*Hordeum vulgare*) proviennent des feuilles des jeunes plantes. On fait germer les grains de blé et d'orge pendant quelques jours, pour ensuite les semer. On peut récolter les jeunes céréales en herbe après environ 8 à 14 jours, au moment où elles forment leur premier noeud, et qu'elles atteignent entre 15 et 25 cm de hauteur. C'est là qu'elles atteignent leur valeur nutritionnelle maximale et contiennent le maximum d'ingrédients médicinaux actifs. Elles contiennent en concentrations élevées et potentes de la chlorophylle, des enzymes bioactives, des protéines de haute qualité, ainsi que beaucoup de vitamines et de minéraux.

Herbe de blé contre Herbe d'orge : Elles ont un contenu nutritionnel très similaire. Certaines personnes préfèrent le goût plus sucré de l'herbe de blé, alors que d'autres lui préfèrent le goût plus amer de l'herbe d'orge.

Ces informations sont fournies à titre informatif uniquement et ne sont pas destinées à se substituer à l'avis que vous donnera votre médecin, ou autre professionnel de santé.