

Spiruline : 5 raisons d'en consommer



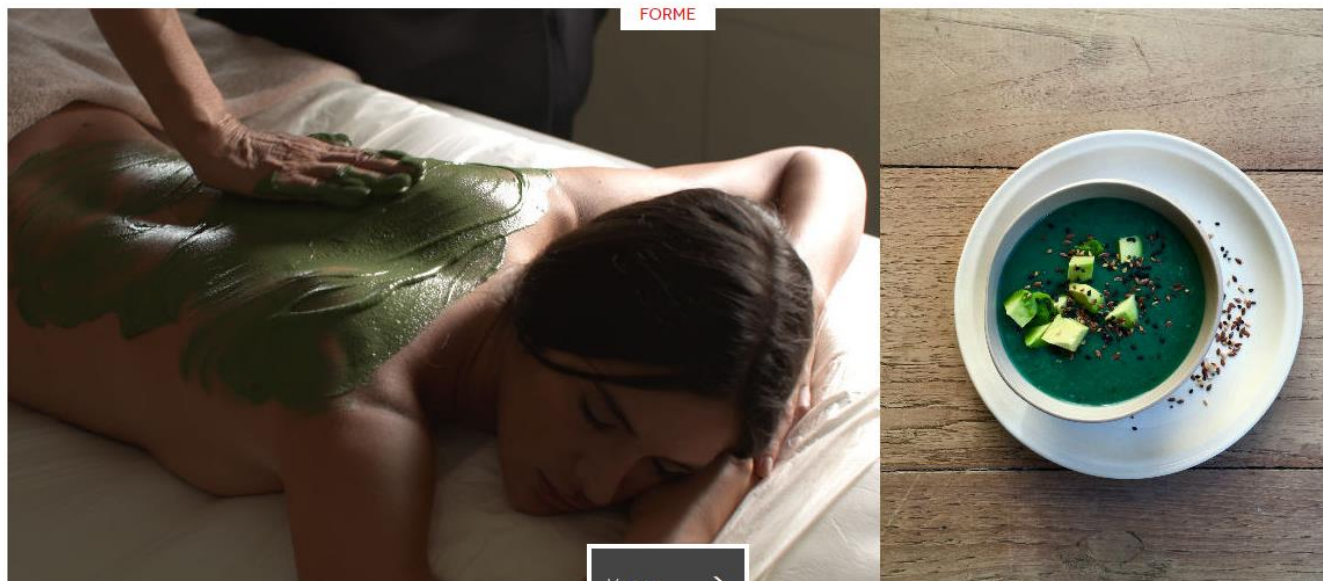
TOUT POUR ADOPTER LA GREEN ATTITUDE



Béatrice Thivend | VENDREDI 5 MAI 2017 À 10:33



Pourquoi Sophie Marceau a dit « non »...



La spiruline, c'est le super aliment star du moment! Top pour tenter une détox après les fêtes, cette micro-algue permet aussi de booster ses défenses immunitaires, de dépolluer l'organisme des métaux lourds, de faire le plein d'antioxydants, de protéines végétales ou encore de revitaliser la peau... Bref, on l'adopte de toute urgence, sous toutes les formes.

Si la **spiruline** pousse dans les lacs d'eau douce – Inde, Afrique, Birmanie -, on la cultive chez nous en bassin selon des normes drastiques. Qui, outre une production bio et raisonnée, garantissent la douceur de son goût (souvent décrié). Créateur de l'éco-domaine normand d'**Akal Food**, Laurent Lecesve est accro à la spiruline depuis dix ans (et se porte comme un charme) : « *Composée à plus de 60% de protéines, elle est aussi riche en fer, vitamines, minéraux, bêta carotènes – quinze fois plus que les carottes – et chlorophylle* » s'enthousiasme t'il. voire boostée d'oligo-éléments quand elle est cultivée en eau de mer selon le *process* inédit de la société bretonne **Spiru'Breizh**, que l'on retrouve à la Thalassothérapie Miramar-La Cigale. Mais de chez nous, comment s'y mettre ? La solution ci-dessous !

2/ EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE : Broyée, séchée et encapsulée dans des gélules ou comprimés, ou liquide dans un cocktail de plantes vertueuses, on lui dit oui ! A faire en cure de dix jours à trois mois selon les formules et les besoins de chacune. En sachant qu'on peut également en prendre à titre préventif pour passer l'hiver au top et écarter tout risque de fatigue et déprime saisonnière.

Pour qui, quand : les sportives, contre les courbatures ; mais aussi toutes celles qui ont un coup de mou aux changements de saison, qui se sentent un peu « *down* » à l'approche des mois hivernaux ; celles qui souffrent d'une carence en fer.

Shopping : *Spiruline*, Pranarôm, 20 €** ; *Spiruline Arkogélules*, Arkopharma, 30 €** ; *Healthy Green*, Biocyte, 30 €**



Healthy Green, Biocyte

Photo 7/19