

10 BONNES RAISONS POUR CONSOMMER LA CHLORELLA

Si la Chlorella a été utilisée depuis 50 années par les japonais, qui la classent comme un **aliment fonctionnel** bénéfique pour la santé, c'est d'abord grâce à sa richesse.

1. Un cocktail de bons nutriments Elle contient 19 **acides aminés**, toutes les **vitamines principales** à part la vitamine D, tous les **minéraux classiques** et suffisamment de bêta-carotène et d'xanthophylle pour la rendre un **antioxydant puissant**. C'est la plante la plus riche sur terre en **chlorophylle** (quatre fois plus que la Spiruline, les épinards et les orties) et la plus complète en **ARN et ADN**. En plus, elle contient **60% de protéine végétale**, une bonne dose de **vitamine B12**, ce que recherche les végétariens, et une forte concentration en **acide alpha linoléique**, un acide gras oméga-3 courte chaîne.

2. Source de vitamines et minéraux utiles

Dans une dose de 3 grammes il y a :

- Autant de **vitamine C** que dans une orange
- L'apport AJR de **lutéine**, un pigment qui protège les yeux contre la formation des cataractes
- Un bon apport en **fer, très bio disponible** grâce à la présence naturelle de la vitamine C et de la chlorophylle, qui aident à son assimilation
- Beaucoup de **phosphore**, un minéral essentiel pour la **fixation du calcium**, dont la chlorella est aussi bien fournie

3. Régénérateur cellulaire Dans la chlorella il existe une hormone de croissance naturelle qui stimule la régénération cellulaire. Des études montrent que les enfants et les jeunes animaux nourris à la chlorella grandissent plus vite. Une fois que nous avons atteint notre croissance maximale, cette hormone continue à stimuler la **régénération des cellules**. C'est sans doute pour cela que des grandes marques de cosmétiques mettent de l'extrait de chlorella dans leurs crèmes depuis 20 ans.

4. Plus d'énergie pour les sportifs, entre autres. Si certains **sportifs** sont très contents de la chlorella, c'est probablement grâce à la capacité que cette algue a pour **stimuler la production des globules rouges et densifier le muscle**. (La Chlorella fait cela sans aucun danger. En revanche l'EPO, qui a ombragé la carrière de certains cyclistes, fait exactement la même chose, mais occasionne des effets secondaires qui peuvent être très dangereux pour la santé, par exemple un risque accentué de thrombose.)

5. La Chlorella, une amie qui veut du bien à votre sang la Chlorella a tendance à **faire baisser la tension** et le mauvais cholestérol. Dans une étude américaine publiée en 2002, des médecins ont donné de la chlorella aux patients ayant une faible hypertension. Sans médication, 25 pour cent des personnes participant à l'étude ont pu maintenir une tension correcte, et seulement avec de la chlorella. ¹ (Note : ne jamais arrêter un traitement médical en cours, sans consulter son médecin préalablement.)

6. Une aide pour nos défenses naturelles La Chlorella renforce les défenses immunitaires. En 1966, au sein d'une étude faite sur 1000 marins, la consommation de 2 grammes de chlorella par jour a fait chuter les gripes et les rhumes de 37%. ²

¹ Nutritional supplementation with Chlorella pyrenoidosa for mild to moderate hypertension, Merchant, RE, André, CA, Sica, DA. J. Med Food. 2002 Fall;5(3):141-52

² Effect of Chlorella on rate of catching cold of the 1966 training crew fleet. Japan Medical Science Meeting, Japan 1966

Dans une étude bulgare sur la broncho-pneumonie bovine, 72% des animaux qui avaient mangé de la chlorella ont échappé à la maladie, alors que seulement 56 et 60 % respectivement furent protégés par deux vaccins vétérinaires.³

7. Draineur de toxines La Chlorella est connue principalement pour ses **effets détoxifiants**. Il est vrai que la Chlorella est très efficace dans ce domaine. Depuis les années 70, les japonais l'utilisent pour éliminer les métaux lourds dans le corps des personnes intoxiqués. Les premiers essais prouvèrent qu'à la suite d'une intoxication, quelqu'un qui mangeait de la chlorella pouvait éliminer 7 fois plus de cadmium.⁴

8. La Chlorella, connue au Japon comme « la grande régulatrice » Riche en fibre, la chlorella est très appréciée par les personnes ayant un transit intestinal lent.

9. Une énergie calme. Les gens qui utilisent la Chlorella disent avoir plus d'énergie pour affronter les tâches de tous les jours. Mais la Chlorella n'est pas excitante, ni agressive pour le coeur.

10. Pas née de la dernière pluie. Présent sur notre Terre depuis plus de deux milliards d'années, la Chlorella a été consommée par un nombre important d'êtres humains à travers le monde durant ces 40 dernières années.

- La chlorella a été **utilisée par de nombreuses populations depuis les années 50**. A cette époque tous les écoliers du Japon et toutes les troupes consommaient de la chlorella ajoutée au lait en poudre. Les japonais ajoutent de la chlorella aux boissons gazeuses, aux produits de soja, au pain et aux nouilles.
- Il est estimé que **14 millions de personnes consomment de la chlorella** chaque jour.
- Dans une expérience en 1962, la chlorella a été **donnée aux nourrissons** comme une source de protéine dans un lait de substitution. Cette expérience démontre l'innocuité de la Chlorella. Les nourrissons, qui étaient allergique à un lait commercial, ont très bien toléré l'algue.⁵ (Note : cette expérience fut conduite sous suivi médical. N'essayez jamais à donner la Chlorella à un bébé.)
- Dans une étude faite par une école médicale aux USA, les médecins ont donné 20 grammes de chlorella par jour pendant deux années à des patients atteint d'une tumeur au cerveau. Le rapport de cette expérience dit : « Nous n'avons observé aucune toxicité qui pourrait limiter l'étendue des dosages. **Aucune toxicité n'a jamais été observée**, ni chez les animaux de laboratoire, ni chez les humains, à la suite de consommation de chlorella pyrénoidosa. »⁶

³ Use of non-specific agents ...in bronchopneumonia prevention, Terziev, Planski. Vet Med Nauki 1983;20(1):36

⁴ Effect of Chlorella on fecal and urinary cadmium excretion in « Itai-Itai ». Hagino et al. Japan Journal of Hygiène 30 (1) 77 April 75

⁵ Health Journal, no 5 décembre 1967, auteur Takechi, Y, MD

⁶ Dietary Chlorella pyrénoidosa for patients with malignant glioma ...Merchant, ER, Rice, CD et al. Phytotherapy Research Medical Vol. 4 No. 6 1990