

La SPIRULINE



Industrie des Produits de la Nature



<https://abc-fr.com>

Préface

Ce livret est un recueil des publications faites par les Chercheurs du monde entier.

Vous y découvrirez des réponses aux conséquences d'une alimentation moderne, pauvre en éléments nutritifs et forte en composants néfastes à la préservation de notre corps.

Ces leucémies et autres cancers ne datent pas d'hier. Ce qui est nouveau, c'est l'impact négatif ajouté par l'ère de la chimie et de la cupidité de l'industrie agroalimentaire.

La pollution chimique des terres cultivables et de l'air, a décuplé les effets néfastes sur la santé.

Depuis plus de cinquante ans, les pays industrialisés ont vu le taux de cancers augmenter de 60%. Le National Cancer Institut prévoit le doublement des cancers dans le demi siècle à venir.

La culture du Bien-Être permet de remédier à ces aléas en choisissant soit la manière préventive, soit la manière curative, de combler ce manque nutritionnel par des moyens naturels, purs et bio.

La **SPIRULINE**, est avant tout un aliment riche en vitamines B, oligo-éléments, fer, etc. C'est un aliment bien connu, généreux en vitamines et sels minéraux. Elle est utilisée pour lutter contre la faim dans le Monde.

La **PHYCOCYANINE** est extraite de la Spiruline et est le cœur et l'agent actif de la Spiruline. Elle a une autre mission que celle de la Spiruline.

Elle agit tout en douceur et protège notre brin d'ADN. Elle procède aussi à des actions directes sur notre sang, vecteur d'oxygénéation de nos organes.



Origine de la Spiruline

Il y a environ 3 milliards d'années, avec une diminution des substances organiques disponibles, nécessaires à la fermentation, certaines bactéries émergent. Elles sont capables de produire leur propre énergie en utilisant la lumière. Ces bactéries autotrophes réduisent le dioxyde de carbone en glucose.

Apparaissent alors des catégories de bactéries photosynthétiques, les cyanobactéries.

Elles utilisent l'eau comme source d'électrons. Pendant cette opération, la molécule d'eau libère l'oxygène qui, avec le temps, va former l'atmosphère et la vie aérobie présente sur Terre, telle que nous la connaissons.

Les Cyanobactéries captent l'énergie du soleil (lumière), en utilisant le pigment vert que l'on trouve dans toutes formes végétales.

Pour absorber efficacement cette énergie lumineuse, les cyanobactéries développent des pigments spéciaux, nommés pigments accessoires, qui captent l'énergie sur d'autres longueurs d'ondes.

L'action de la Chlorophylle est améliorée.

Le but recherché, une vie possible en cohabitant avec d'autres espèces dans le même milieu.



Culture de la Spiruline

La spiruline (**Spirulina platensis**) a été qualifiée depuis longtemps, d'algue ou de microalgue. En fait, la Spiruline est en réalité un **organisme procaryote**. Il s'agit d'une cyanobactéries photosynthétique appartenant au genre *Arthrospira*. Comme toute plante, elle a besoin d'un environnement sain et d'une eau pure pour bien s'épanouir naturellement, offrant ainsi ses plus grandes qualités nutritionnelles.

La spiruline est un aliment si performant, qu'elle est utilisée pour lutter contre la faim dans le Monde.



Notre spiruline est cultivée dans un environnement à l'abris des pollutions atmosphériques, dans une eau filtrée et pure.

Elle est extrêmement riche en **fer, vitamines (sauf C), en protéines, en minéraux et oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre)**.

En plus de tout cela la **Spiruline** a des vertus d'**antioxydant** grâce à ses apports en **chlorophylle** et en **phycocyanine**.

Elle constitue un apport nutritionnel complet à l'organisme qui en profite pour **booster ses défenses immunitaires**.



Une Spiruline Pure

Le soin apporté à sa culture, permet à la Spiruline d'offrir ses plus belles qualités nutritionnelles.

L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) autorise les bienfaits santé de la Spiruline bio pour :

- Contribuer à protéger les cellules et tissus du stress oxydant ;
- Renforcer les défenses immunitaires ;
- Aider à maintenir la vitalité et le tonus ;
- Renforcer la résistance de l'organisme ;
- Contribuer à maintenir la masse musculaire ;
- Aider à maintenir une glycémie optimale ;
- Soutenir le contrôle du poids.

La vitamine A présente dans la Spiruline contribue à la formation des tissus, au métabolisme du fer ainsi qu'au maintien d'une peau et vision optimale.

La vitamine B12 présente dans la Spiruline bio joue un rôle dans le processus de division cellulaire en contribuant à un métabolisme énergétique optimal. Elle contribue également au métabolisme normal de l'homocystéine, au fonctionnement normal du système nerveux, à la formation optimale de globules rouges ainsi qu'à la réduction de la fatigue.

3 à 5 g de Spiruline (soit une cuillère à café) correspond à :



PROTEÏNES



FER



MAGNÉSIUM



CALCIUM

½ œuf

100 g de bœuf

Quelques d'amandes
ou 2 carrés de chocolat

1 verre de lait



Que nous offre la Spiruline ?

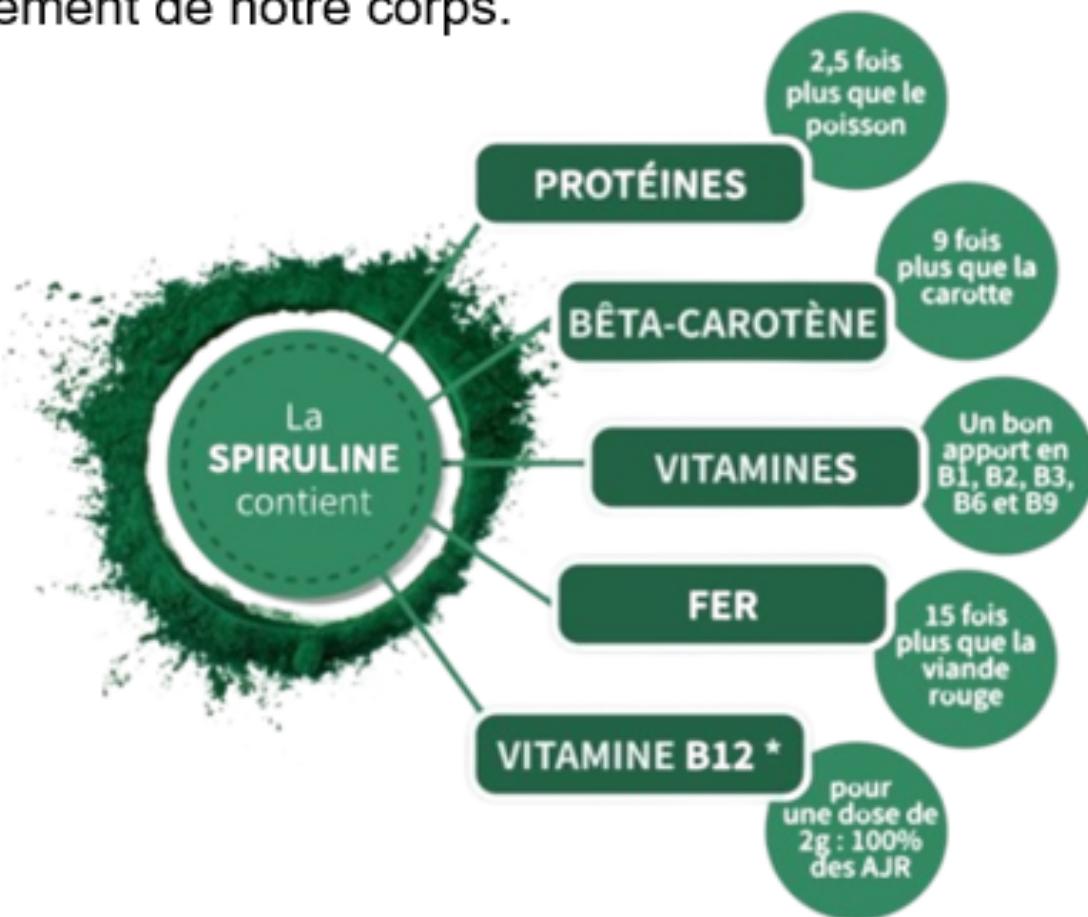
La plupart des personnes connaissent la **Spiruline**. Ce **super aliment** est le plus complet en vitamines, en nutriments, et en oligo-éléments.

La Spiruline est une microalgue, aux multiples vertus thérapeutiques, qui a avant tout une fonction alimentaire remarquable.

Il suffit de voir ce qu'elle apporte en nutriments bénéfiques au fonctionnement de notre corps.



Notre spiruline
pure et bio
produite en
France



La Spiruline nous offre aussi **la Phycocyanine**.

Phycocyanine et Spiruline n'ont pas les mêmes fonctions.

La Spiruline est un aliment généreux en apports nutritifs. Alors que la **Phycocyanine** nous permet le renouvellement cellulaire, une meilleure oxygénation de nos organes, une augmentation de nos défenses immunitaires, ...



Qualité et conditionnement

Nous avons vu les soins portés à sa culture

Pour son conditionnement, la Spiruline est séchée à basse température (40°) et est soumise à des analyses bactériologiques avant sa commercialisation. Son conditionnement garantit sa parfaite qualité et préserve notre Spiruline de tout risque de contamination.

Il n'y a pas de contre-indications ou de risques de surdosage. Cependant, il est indiqué que les personnes souffrant d'hémochromatose doivent éviter la consommation de Spiruline. En cas de doute, consultez votre médecin avant de consommer de la Spiruline.

Comment consommer la Spiruline ?

Démarrez toujours votre cure de Spiruline progressivement !

Nous la trouvons sous deux formes.

La Spiruline en brindilles se consomme sans cuisson. Pour lui préserver intégralement ses qualités, elle s'ajoute très simplement à vos salades, vos plats, et vos boissons. Consultez nos recettes, soyez créatifs tout en conservant votre gourmandise !

La Spiruline en comprimés sera accompagnée d'un verre jus de fruits ou un verre d'eau.

La consommation conseillée de la Spiruline est de 3 à 5 grammes par jour, soit 1 cuillère à café de **brindilles** par jour (en commençant par 1/2 cuillère pendant 3 jours). **Les comprimés** en commençant par 2 pendant 3 jours, et en augmentant progressivement jusqu'à 6 à 10 par jour.

3 à 5 g de Spiruline (soit une cuillère à café) correspond en Vitamines et Anti-oxydant à :



Vitamine A



Vitamine B



Vitamine D-E-K



ANTIOXIDANT

Gingembre,
Baies de Goji

100 g de carottes
(Béta carotène)

2 cuillères à soupe
de germes de blé

Phycocyanine



La Spiruline pour qui ?

La Spiruline s'adresse à qui ?

A toutes celles et ceux qui privilégient une alimentation saine et naturelle.

Pour obtenir de la Spiruline ses Bienfaits :

- *Tonus et vitalité*
- *Consolider les défenses immunitaires*
- *Éliminer les toxines*
- *Favoriser la perte de poids*
- *Retrouver les équilibres mentaux et physiques*



Sportifs



Végétariens et
Végans



Personnes
carencées



Familles

Démarrez toujours votre cure de Spiruline progressivement !

Il n'y a pas de contre-indications ou ni de risques de surdosage.

Cependant, il est indiqué que les personnes souffrant d'hémochromatose doivent éviter la consommation de Spiruline. En cas de doute, consultez votre médecin avant de consommer de la Spiruline.

La Spiruline est un super aliment pour les Sportifs, les végétariens et les végans, les personnes en situation de carences. Les familles sont aussi concernées car nous ne trouvons plus les éléments nutritifs dans nos assiettes. A toutes celles et ceux qui privilégient une alimentation saine et naturelle.



Quelques Recettes à la Spiruline

BON à savoir :

Les Spirulines bio indiennes ou chinoises utilisent en grande majorité des **sources d'azotes synthétiques telles que l'urée**.
Elles ne seraient pas certifiées si elles étaient cultivées en France de cette manière.

Pourtant vous les retrouvez partout avec le label AB / BIO Europe sur internet ou en magasin diététique, parfois même accompagnées d'un petit drapeau français qui n'indique pourtant pas l'origine de la culture.

La notre, est produite en France avec les critères de notre Pays.



Notre spiruline
pure et bio
produite en
France



Gomashio à la Spiruline

Qu'est-ce que le gomashio, exactement ?

Son nom en dit long : *goma* signifie « sésame », et *shio*, « sel ». Ni plus, ni moins. On est sur un assaisonnement très simple, qui fait du bien. Deux ingrédients, un peu de savoir-faire, et hop, le tour est joué. Au Japon, le gomasio, utilisé depuis longtemps dans la cuisine traditionnelle, notamment dans les courants alimentaires plus conscients des notions de bien-être, comme la macrobiotique.

Ce n'est ni une lubie, une tendance ou un produit marketing dernier cri. C'est plutôt une sage pratique nutritionnelle, discrète et fiable, que l'on saupoudre sur nos aliments.

Une petite lecture pour ce condiment japonais réinventé pour votre santé. Marre de saler avec un sel classique ? Vous cherchez une alternative savoureuse, riche en nutriments, pour sublimer vos plats ?

Alors voici une recette de Gomasio Spiruline est la solution ! Inspiré de la tradition japonaise, le Gomasio est un mélange de sésame grillé et de sel. Réinventée en y ajoutant la Spiruline pour transformer ce simple condiment en un puissant allié santé.

Il est l'ajout parfait sur vos salades, soupes, riz ou avocats, qui apporte une note umami et un croquant irrésistible.

Pourquoi ce Gomashio est une recette incontournable ?

Ce mélange est particulièrement intéressant pour vos objectifs nutritionnels :

Le calcium & les acides gras essentiels : Le sésame est une source fantastique de calcium végétal et d'acides gras insaturés (Oméga-6), excellents pour le système nerveux et cardiovasculaire.

Ce condiment malicieux, permet de réduire votre consommation en sel (le goût intense du sésame et de la spiruline, le remplacent en partie).

Ce concentré de vitalité est préservé, en saupoudrant ce mélange à la fin de la cuisson. Vous consommez ainsi la spiruline à cru, préservant sa haute teneur en fer et en protéines.

La Recette du Gomashio maison demande une préparation en 5 minutes Recette d'une simplicité enfantine, mais demandant un peu de doigté lors du mixage.

Type : Condiment / Assaisonnement

Conservation : Plusieurs semaines à l'abri de l'air

Recette Gomashio, condiment japonais, à la Spiruline.

Ingrédients : 90g de graines de sésame blond (pour un goût doux). Plus 20g de gros sel (ou fleur de sel de Guérande, pour la qualité).

Plus 1 cuillère à soupe de Spiruline en brindilles.



Guacamole à la Spiruline

L'accompagnant qui rend fort !

Vous recherchez l'ingrédient secret pour transformer votre guacamole classique en star de l'apéritif ? La réponse : la Spiruline évidemment !

Grâce à elle, votre guacamole prend une teinte verte encore plus intense et devient votre allié santé. Facile, rapide, et délicieuse cette recette de Guacamole est un parfait plaisir sans culpabiliser.

Pourquoi est-ce un super-encas ?

Le guacamole est déjà excellent pour la santé, mais l'ajout de spiruline l'élève au rang de "Super-Stare" pour être un

Bons lipides et satiété : Oui, l'avocat est une excellente source de gras monoinsaturés, essentiels pour la santé cardiovasculaire et pour une satiété durable. Parfait pour les sportifs.

Apports santé : La Spiruline apporte des protéines supplémentaires et du fer, ce qui est souvent difficile à trouver en quantité suffisante dans les encas végétariens.

Goût et la couleur : La spiruline se marie parfaitement avec les épices mexicaines et le citron. Le vert du guacamole est accentué pour un résultat visuel garanti.

Un guacamole réussi demande une bonne qualité des ingrédients et un mixage rapide pour conserver la fraîcheur.

Temps de préparation : 10 minutes

Type : Apéritif / Encas Végétarien

Pour qui : Amateurs de recettes originales, familles, végétariens

Quantité : pour 4 à 6 portions

Ingédients

La base onctueuse : 2 avocats mûrs à point.

L'anti-oxydation : Jus d'un demi-citron jaune ou vert (le vert renforce le côté mexicain).

Le dynamisme : 1/2 oignon (rouge ou blanc) finement haché.

L'originalité active : Pour cette recette, 1 cuillère à café de Spiruline en brindilles.

L'avenant gourmand : 1 cuillère à soupe de crème fraîche (ou de crème de soja/amande pour une version végan).

L'assaisonnement : Sel, poivre, et épices mexicaines (ou à guacamole), ou selon votre goût (cumin, coriandre, piment).



Mendians à la Spiruline

Mendians à la Spiruline est un "Craquage" Sain et Gourmand
Gourmandise et alimentation saine sont compatibles
Cette recette de Mendians au Chocolat Noir et à la Spiruline, est en soit, un grand classique de la confiserie française maintenant.
Idéale pour le café gourmand : La note finale d'un repas sur une note sucrée et légère.
La gourmandise de 16h : L'association chocolat + spiruline est un formidable anti-fatigue.
Un atelier cuisine : Facile et joueur, c'est l'activité pour faire découvrir la spiruline aux enfants.

Un Duo de Choc : Le Magnésium et le Fer
Au-delà du goût, ce gâteau est une mine d'or nutritionnelle. Riche en magnésium et théobromine, le chocolat noir apaise le stress et booste le moral. La Spiruline (riche en fer et en protéines) apporte une énergie durable.
En ajoutant à cela des bons lipides et des oléagineux (amandes, noisettes) et les antioxydants (baies de Goji), et vous obtenez l'encas parfait pour le sportif ou l'étudiant en révision.
Pas besoin d'être un grand pâtissier pour réussir ces Mendians. Le secret réside dans la qualité des ingrédients.
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de repos : 1 heure (cristallisation)
Difficulté : aucune

Ingrédients (pour une quinzaine de mendians)

La base : 150g de chocolat noir pâtissier (nous vous conseillons un chocolat à 70% de cacao minimum pour bénéficier des antioxydants et limiter le sucre).

Le croquant vert : 2 cuillères à soupe de **Spiruline en Paillettes**. Le format paillettes est idéal ici pour apporter du croquant comme une petite pépite !

Les Garnitures au choix : Amandes entières ou effilées, Pistaches non salées (pour le rappel de vert), Noisettes concassées, Baies de Goji ou Raisins secs.



Mendiants à la Spiruline (suite)

La Préparation pas à pas

1. La fonte du chocolat

Cassez le chocolat en morceaux dans un cul-de-poule ou un bol résistant à la chaleur. Faites-le fondre doucement au bain-marie (le bol posé sur une casserole d'eau frémissante sans que l'eau ne touche le fond du bol).

L'astuce brillance : Ne faites pas trop chauffer le chocolat. Retirez-le du feu dès qu'il est fondu et mélangez bien pour le rendre lisse et brillant.

2. Le dressage

Recouvrez une plaque de cuisson ou un plateau avec du papier sulfurisé (papier cuisson). À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez des petits tas de chocolat fondu sur le papier. Avec le dos de la cuillère, étalez doucement chaque tas en faisant des petits cercles pour former des palets ronds et fins (environ 3 à 4 cm de diamètre).

3. La technique du chef

Une fois les palets formés, soulevez légèrement votre plaque et tapotez-la doucement sur le plan de travail. Cela permet de lisser la surface du chocolat et de chasser les éventuelles bulles d'air.

4. La décoration (Le moment créatif !)

C'est le moment d'aller vite avant que le chocolat ne durcisse ! Parsemez vos garnitures sur chaque palet : une amande par ci, une baie de Goji par là...

N'oubliez pas la vedette : Saupoudrez généreusement vos paillettes de Spiruline sur le chocolat encore tiède pour qu'elles adhèrent bien.

5. La patience

Laissez cristalliser, durcir, à température ambiante dans une pièce fraîche. A éviter le frigo, il a tendance à faire blanchir le chocolat. Une fois bien durs, décollez-les délicatement.



La Spiruline contient naturellement

13 Vitamines

- A vitamine de la peau
- B1 vitamine de l'optimisme
- B2 vitamine du système biologique
- B3 vitamine contre la pellagre
- B5 vitamine des phanères, des cheveux et ongles
- B6 vitamine du système nerveux
- B7 vitamine a un rôle dans la transmission des signaux cellulaires
- B8 vitamine des cheveux, ongles (biotine)
- B9 vitamine de la synthèse nucléique (ADN et ARN) et fécondité (dite de la femme)
- B12 vitamine fonctionnement du cerveau, du système nerveux
- E vitamine de longévité, protection des cellules
- D vitamine des os, D2 (végétaux) et D3 d'origine animale
- K vitamine essentielle à la coagulation sanguine, antihémorragique.

8 Acides aminés essentiels

- Isoleucine,
- Leucine,
- Lysine,
- Méthionine,
- Phénylalanine,
- Thréonine,
- Tryptophane,
- Valine.

4 Pigments

Caroténoïdes 16 fois plus que dans la carotte,
Chlorophylle,
Phycocyanine le cyan bleu,
Porphyrine.

Pour les Actifs et les sportifs

La Spiruline permet de stimuler l'organisme permettant d'augmenter le rendement à l'effort et une meilleure récupération.

Ses actions anti-oxydantes et anti-inflammatoires permettent l'optimisation de la récupération musculaire même après une blessure.



Spécificités de la Spiruline

- Anti oxydant
- Anti-inflammatoire
- Antihistaminique
- Renforce les immunités
- Augmente les performances physiques et mentales

Si l'un de ces mots vous concernent

alors ce complément alimentaire naturel, va vous aider à équilibrer votre corps.



Les Plus de notre Spiruline pure

Spiruline naturelle, lois biologiques strictes

Souche de Spirulina platensis biologique, cultivée dans une eau pure, dans un environnement sain, préservé des polluants. Séchée à basse température (40°)

Protéine pigmentaire naturelle.

UNE SPIRULINE BIO & FRANÇAISE

- Souche certifiée Spirulina platensis "LONAR"
- Qualité biologique (FR-BIO-10)
- Intrants Biologiques
- Supérieure aux spirulines exotiques

UN TAUX PREMIUM DE PHYCOCYANINE

- Titrage de 25 à 31 % en phycocyanine
- Action sur plusieurs axes santé

MÉTHODE DE SÉCHAGE À FROID

- Séchage à basse température (<40°C)
- Préservation optimale des actifs



UNE PRODUCTION PAYSANNE ET ÉCORESPONSABLE

- Source d'azote biologique
- Gestion de l'eau anti gaspillage
- Savoir-faire français
- Ferme française à taille humaine

UN SUPER ALIMENT AUX MULTIPLES BIENFAITS

- Riche en vitamine A, B12 et E
- Riche en protéines
- Contient du fer

GOÛTEZ-LA ! Selon un classement sur le goût, notre spiruline bio a fait partie de la top sélection



Tous nos problèmes de santé commencent au niveau cellulaire.

L'oxydation des cellules est la conséquence de la création des radicaux libres (comme la rouille attaque le fer, selon l'affirmation du Pr Luc Montagnier).

Les radicaux libres sont des espèces très réactives dérivées de l'oxygène qui s'attaquent à nos cellules. Un radical libre (RL) est un atome qui se caractérise par la présence d'un électron célibataire, c'est-à-dire non apparié, ce qui le rend instable et particulièrement agressif vis-à-vis des molécules environnantes.

Pour retrouver sa paire originelle, source de stabilité, le radical libre « attaque » d'autres atomes et leur « arrache » ce précieux électron manquant. L'atome spolié devient à son tour radical libre.



Pour éviter cela

La solution est d'entretenir les cellules de notre corps pour leur permettre de bien :

Se nettoyer, S'alimenter, Se régénérer.

**La SPIRULINE =
« Prévenir vaut mieux que guérir »**



Sources sur la Spiruline et la Phycocyanine

- * 1. Cingi C, et al. Les effets de la spiruline sur la rhinite allergique. Eur arch oto-rhino-laryngol. 2008; 265(10):1219-23.
- 2. Hirahashi T, et al. Activation du système immunitaire inné humain par la Spiruline : augmentation de la production d'interféron et de la cytotoxicité NK par administration orale d'extrait d'eau chaude de Spirulina platensis. Int Immunopharmacol. 2002 ; 2(4):423-434.
- 3. Ishii K, et al. Influence de Spirulina platensis alimentaire sur le niveau d'IgA dans la salive humaine. J Kagawa Nutr Univ. 1999;30:27-33.
- 4. Park HJ, et al. Une étude randomisée en double aveugle, contrôlée par placebo, visant à établir les effets de la spiruline chez les Coréens âgés. Ann Nutr Metab. 2008; 52(4):322-8.
- 5. Mao TK, Van de Water J, Gershwin ME. Effets d'un complément alimentaire à base de spiruline sur la production de cytokines chez les patients atteints de rhinite allergique. J Med Nourriture. 2005; 8(1):27-30.
- 6. Hirahashi T, et al. Activation du système immunitaire inné humain par la Spiruline : augmentation de la production d'interféron et de la cytotoxicité NK par administration orale d'extrait d'eau chaude de Spirulina platensis. Int Immunopharmacol. 2002; 2(4):423-34.
- 7. Nielsen CH, et al. Amélioration de l'activité des cellules tueuses naturelles chez des sujets sains par Immulina®, un extrait de spiruline enrichi en lipoprotéines de type Braun. Planta Med. 2010 ; 76(16):1802-8.
- 8. Hamedifard Z, et al. Les effets de la spiruline sur le contrôle glycémique et les lipoprotéines sériques chez les patients atteints du syndrome métabolique et de troubles apparentés : une revue systématique et une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés. Recherche en phytothérapie : PTR. 2019; 33(10):2609-2621.
- 9. Koite, N, et al. Efficacité antioxydante d'un extrait liquide de spiruline sur l'état de stress oxydatif et les perturbations métaboliques chez les sujets atteints du syndrome métabolique. Drogues marines. 2022; 20(7):441.
- 10. Mani UV, Desai S et Iyer U. Études sur l'effet à long terme de la supplémentation en spiruline sur le profil lipidique sérique et les protéines glyquées chez les patients atteints de NIDDM. J Nutraceut. 2000; 2(3):25-32
- 11. Marcel A. K., et al. L'effet de la spiruline platensis par rapport au soja sur la résistance à l'insuline chez les patients infectés par le VIH : une étude pilote randomisée. Nutriments. 2011; 3(7):712-724.
- 12. Zarezadeh, M, et al. Supplémentation en spiruline et indices anthropométriques : une revue systématique et une méta-analyse d'essais cliniques contrôlés. Recherche en phytothérapie : PTR. 2021; 35(2): 577-586.
- 13. Lu HK, et al. Effets préventifs de Spirulina platensis sur les lésions musculaires squelettiques en cas de stress oxydatif induit par l'exercice. Eur J Appl Physiol. 2006 ; 98(2):220-6.
- 14. Kalafati M, et al. Effets ergogéniques et antioxydants de la supplémentation en spiruline chez l'homme. Med Sci Sports Exerc. 2010; 42(1):142-51.
- 15. Moradi S, et al. Les effets de la supplémentation en spiruline (*Arthrospira platensis*) sur les indices anthropométriques, la pression artérielle, la qualité du sommeil, la santé mentale, l'état de fatigue et la qualité de vie chez les patients atteints de colite ulcéreuse : un essai randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo. Revue internationale de pratique clinique. 2021; 75(10) :E14472.
- 16. Choi W, et al. Les effets de la Spiruline maxima Extra





Ambassadeurs Bien-être Club



Une Équipe au service de la
Clientèle



abc-fr.com
votre boutique en ligne

Outil de formation distributeur Indépendant