

# Anémie, dépression, coup de fatigue : ces micro-algues font des merveilles !

*L'une vient de la mer, les deux autres poussent dans l'eau douce. Klamath, spiruline et chlorelle sont de véritables concentrés en nutriments ! La richesse de ces micro-algues est telle qu'elles compensent intégralement les carences, même les plus importantes.*

Les algues possèdent des propriétés nutritionnelles exceptionnelles et reconnues en apportant des substances indispensables pour nos différents métabolismes. Il existe de nombreuses variétés d'algues, mais vous connaissez peut-être ces trois-là : la klamath, la spiruline et la chlorelle.

Il y a bien sûr des effets de mode qui expliquent l'intérêt soudain pour une substance, mais ils peuvent être corroborés par des constats cliniques solides et de vraies expériences scientifiques.

Alors, qu'en est-il de ces super-aliments que constituent les micro-algues ?

## Klamath : la fantastique algue bleue de l'Ouest américain

Je commencerai par la klamath que l'on trouve aussi sous une appellation plus scientifique : AFA, pour *Aphanizomenon flos-aquae*. C'est une micro-algue bleue sauvage d'eau douce qui compte parmi les plus anciens organismes sur terre. Elle pousse dans les eaux pures non polluées du lac Klamath. Cette immense étendue d'eau est située à 1300 m d'altitude en Oregon, aux États-Unis, d'où l'appellation commune d'algue bleue.

### SOMMAIRE

**Anémie, dépression, coup de fatigue : ces micro-algues font des merveilles ! ..... 1**

*Des carences en vitamine D expliqueraient le mal de tête ..... 5*

*AVC dus aux médicaments anti-acides : Big Pharma continue à nier ..... 5*

*Des champignons hallucinogènes contre l'effet dépressif du cancer ? ..... 5*

**Bien plus efficaces que toutes les crèmes de luxe ..... 6**

**SIBO : l'invasion des mauvaises bactéries dans votre intestin ..... 10**

*Courez pour éviter l'arthrose ..... 20*

*Trop de paracétamol : ça rend sourd ! ..... 20*

*Le dépistage du cancer de la prostate serait-il inutile ? ..... 20*

*De la vitamine E pour les anciens fumeurs ..... 20*

**Les guérisons chamaniques de la « medicina » amazonienne ..... 21**

**Sport le ventre vide : les bénéfices santé multipliés ! ..... 24**

**Messieurs, remontez votre énergie vitale et sexuelle ! ..... 27**

*Agenda ..... 32*





**Christian Brun** Naturopathe, Christian Brun enseigne la naturopathie dans la plus prestigieuse école de formation en France (le CENATHO-Paris).

tement anticoagulant (teneur élevée en vitamine K), pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants.

## Spiruline : une immense source de protéines et de fer !



Smoothie vert à base de spiruline

L'histoire de cette algue-là est aussi vieille que l'apparition de la vie sur Terre. On la reconnaît à sa couleur bleu ou vert, et surtout ses filaments en spirale qui lui ont valu son nom.

Les végétaliens et végétariens connaissent bien la spiruline car c'est une source importante de protéines équilibrées : 50 à 70 % de son poids sec ! Cette concentration très forte lui a valu l'appellation de « steak de la mer ».

Elle est également efficace contre les fringales et régule le taux de glucose dans le sang : voilà pourquoi elle est souvent conseillée dans les régimes amincissants !

Elle est aussi considérée comme un super-aliment car elle apporte tous les nutriments dont nous sommes carencés par notre alimentation chimiquée, frelatée, industrialisée, surcuite... sans omettre les carences liées à notre mode de vie ou à nos petits vices comme le tabac, l'alcool, le stress...

Et je ne voudrais pas ici passer sous silence les agressions dues à notre environnement pollué. Selon certains scientifiques, une dose quotidienne d'environ 1 à 3 g de spiruline pendant

C'est sa concentration exceptionnelle en vitamines, oligo-éléments et divers micronutriments qui lui donne son intérêt pour la santé.

La klamath est considérée comme un des aliments les plus complets et les plus équilibrés grâce à sa richesse en vitamines : B1, B12 – pour un bon fonctionnement de nos systèmes immunitaire, énergétique, neurologique –, et c'est la vitamine anti-anémique (très utile pour les végétariens et végétaliens) ; elle est aussi riche en vitamine K, essentielle à la coagulation sanguine et au métabolisme osseux.

La klamath est également pleine de minéraux, d'oligo-éléments et d'acides aminés essentiels, indispensables pour la synthèse des protéines organiques comme par exemple les neurotransmetteurs, les hormones, les immunoglobulines, les enzymes... La klamath possède également des enzymes, notamment la SOD (superoxyde dismutase), une enzyme antiradicalaire et antioxydante. Mais aussi de la phycocyanine aux propriétés antioxydantes et anti-radicalaires, du phényléthylamine (PEA). Cette substance est produite par notre cerveau et stimule les centres du plaisir : c'est ainsi que sa production est augmentée sous l'effet d'une joie intense mais est absente chez les déprimés. La klamath peut être considérée comme un aliment antistress physique et émotionnel.

Elle a une grande richesse en chlorophylle : de ce fait, elle permet une meilleure oxygénation et une meilleure purification cellulaire. La klamath est 7 fois plus riche en chlorophylle que la spiruline, tout

en conservant un pouvoir non négligeable de détoxification générale.

Je me souviens d'Elisabeth, une patiente de 46 ans déprimée, fatiguée, sans envie ni projet, avec des difficultés d'éveil et des soucis hormonaux (règles irrégulières). Elle montrait pourtant tous les signes de la réussite personnelle et professionnelle. Son alimentation, compte tenu de sa profession (DRH), était des plus déplorables et anarchiques à cause de ses nombreux déplacements professionnels, et loin d'être bio. Je lui avais conseillé des comprimés de klamath en complément alimentaire pour permettre la synthèse de neurotransmetteurs comme la dopamine. En agissant sur ce neurotransmetteur du plaisir, du désir, de la motivation, de la mémoire et de la concentration et en adoptant un régime plus en accord avec sa constitution (elle a appris à consommer les fruits en dehors des repas, par exemple), Elisabeth a assez vite retrouvé un peu de tonus, de courage et d'envie.

### Comment l'utiliser ?

Un des laboratoires les plus connus pour la Klamath est AlgoTonic®. Le labo préconise l'utilisation en gélule d'origine végétale.

Pour une approche en douceur :

- 1<sup>re</sup> semaine : 1 gélule par jour le matin à jeun
- 2<sup>e</sup> semaine : 2 gélules de 250 mg matin et soir
- 3<sup>e</sup> semaine : 3 gélules (2 le matin et 1 avant midi)
- 4<sup>e</sup> semaine : 4 à 6 gélules par jour (2 à 3 le matin et 2 à 3 avant le repas de midi)

Il est conseillé de faire une cure de 3 mois minimum. La klamath est déconseillée aux personnes sous trai-