

FRILABIOL

Minceur

Spiruline

La spiruline est l'un des compléments alimentaires les plus populaires au monde.

Elle est riche en nutriments et en antioxydants pouvant être bénéfiques pour l'organisme et le cerveau.

La spiruline est une micro-algue bleu-vert, considérée comme l'une des plus anciennes formes de vie sur Terre.

Elle était déjà utilisée par les Aztèques comme stimulant de l'endurance.

Elle est considérée comme un «superaliment», constituant une source complète de nutriments, avec une teneur en protéines comparable à celle des oeufs.



Les Aztèques utilisaient également la spiruline pour traiter diverses maladies, et selon la légende, les messagers du royaume consommaient cette algue pour soutenir leurs longues courses.

Les recherches modernes confirment plusieurs des bénéfices attribués à la spiruline et continuent d'explorer son potentiel thérapeutique.

La spiruline a un goût amer; elle est souvent mélangée à des yaourts, jus ou smoothies pour en améliorer la saveur.

Elle est couramment disponible sous forme de complément alimentaire dans les magasins spécialisés.



EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- La phycocyanine est le principal composé actif de la spiruline.
- Elle possède de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.
- Des études indiquent que la spiruline peut réduire les triglycérides et le cholestérol LDL («mauvais cholestérol»), tout en augmentant le cholestérol HDL («bon cholestérol»).
- L'oxydation des structures lipidiques dans l'organisme contribue au développement de nombreuses maladies; les antioxydants de la spiruline peuvent limiter ce phénomène.
- La spiruline pourrait améliorer les performances physiques, notamment en augmentant l'endurance et la force musculaire.
- Certaines données suggèrent qu'elle pourrait être bénéfique chez les personnes atteintes de diabète de type 2, en réduisant significativement la glycémie à jeun.