

Voici une analyse moyenne pour 10g de spiruline soit environ 3 cuillères à café de brindilles

Éléments nutritifs	10g de spiruline	% de la dose journalière recommand	Les Bienfaits	RECORDS (N°1 de tous les aliments connus à ce jour)
Protéines	6,5 g		Protéines végétales <b>hautement assimilable</b> grâce aux acides aminés + pas de membrane cellulosique	X
Glucides	1,5 g			
Lipides	0,6 g			
dont acides gras essentiels:			Apport exceptionnel en acides gras essentiels et plus particulièrement en acide gammalinoléique qui joue un rôle important dans l'immunité.	X (concernant l'acide gamma-linolénique)
Palmitique	4,4 g			
Palmitoléique	0,37 g			
Stéarique	0,26 g			
Oléique	0,34 g			
Linoléique	2 g			
Linoléique	2,4 g			
Minéraux	0,7 g			
Fibres	0,2 g			
Eau	0,5 g			
<b>LES PIGMENTS</b>				
Chlorophylle	115 mg		Cicatrisante et antiseptique. <b>Participe à l'élimination des métaux lourds.</b>	
Phycocyanine	1000-2000 mg		Puissant stimulant des défenses immunitaires. Prévient le stress oxydatif des muscles. <b>Antioxydante puissante</b> , anti-inflammatoire, hépatoprotectrice, immunomodulatrice et inductrice de l'hématopoïèse	X

Caroténoïdes dont la provitamine A (bêta-carotène)	37 mg 7-20 mg	875 - 2500%	Le bêta-carotène se transforme dans le corps en vitamine A lorsque celui-ci en a besoin. Bon pour la vue, la peau, c'est un antioxydant. <b>Il contrôle le cholestérol et évite l'athérosclérose.</b>
<b>LES VITAMINES</b>			
Vitamine E	0,5-1,9 mg	4 -16%	Antioxydant, <b>protège les maladies cardiovasculaire</b> , a un effet bénéfique sur la diminution du taux de cholestérol.
Vitamine K	0,2 mg	266%	Favorise coagulation et fixation du calcium par les os.
B1	0,34-0,5 mg	31-45%	Equilibre du système nerveux, fonctionnement des muscles, <b>production d'énergie et oxygénation des cellules.</b>
B2	0,3-0,46 mg	21-33%	Production d'énergie, croissance des tissus, peau, <b>vision.</b>
B3	1,3 mg	8%	Abaisse le taux de cholestérol, <b>antianémique</b> , respiration cellulaire, métabolisme glucides, lipides, protides.
B5	0,04 mg-0,25 mg	0,7-4%	Précurseur coenzyme A. Métabolisme des glucides, lipides et protides. Croissance et résistance de la peau.
B6	0,05-0,008 mg	3-6%	Métabolisme des acides aminés, <b>hydrolyse le glycogène en glucose.</b>

B8	0,5 µg	1%	Croissance des cellules, production d'acides gras, métabolisme des graisses et des acides aminés	
B9	5 µg	2,50%	<b>Synthèse des bases nucléiques de l'ADN</b> , synthèse des acides aminés, formation des globules rouges.	
B12	1-3,4 µg	40-136%	<b>Synthèse de neuromédiateurs</b> , métabolisme des acides nucléiques, protection de la gaine de myéline, <b>formation des globules rouges.</b>	X
<b>LES MINÉRAUX et OLIGOLÉLÉMENTS</b>				
Calcium	25-140 mg	3-18%	Formation des os, dents, croissance, <b>transmissions nerveuses...</b>	
Phosphore	67-90 mg	10-13%	Minéralisation osseuse, digestion des glucides.	
Magnésium	20-40 mg	5-11%	Transport énergie, métabolisme calcium et vitamine C, système immunitaire, production d'ADN...	
Fer	5-18 mg	36-128%	<b>Excellente source de fer bioassimilable</b> (6,5 fois plus assimilable que dans la viande de bœuf) Formation hémoglobine, transport oxygène dans le sang, accroît la résistance à la fatigue, aux infections et aux stress.	X

Zinc	0,2-0,4 mg	2-4%	Antioxydant, anti-inflammatoire, immunostimulant, activité enzymatique.
Potassium	64-154 mg	3-8%	<b>Régularité rythme cardiaque</b> , teneur en eau organisme, excitabilité neuromusculaire, métabolisme des protéines.
Cuivre	0,03-0,120 mg	3-12%	Croissance, développement cognitif, anti-inflammatoire, antioxydant, métabolisme du fer.
Chrome	2,8 µg	7%	Métabolisme des glucides, lipides, acides nucléiques et cholestérol, activité de l'insuline.
Manganèse	0,25-0,37 mg	12,5-18,5%	Formation des os et des enzymes, <b>stabilise le taux de sucre</b> , métabolisme des protéines, lipides, glucides, vitamines B1 et E.
Sodium	45-200 mg		Equilibre hydrique, fonctionnement des muscles et des nerfs.
Sélénium	10 µg	18%	Antioxydant, action enzymatique, <b>fabrication des hormones thyroïdiennes.</b>
<b>LES ACIDES AMINES ESSENTIELS/NON-ESSENTIELS (Protéines)</b>			
L'isoleucine			Indispensable à la croissance, au développement du cerveau; améliore la coordination musculaire et réparation des tissus, favorise le métabolisme musculaire, augmente la résistance aux efforts physique... <b>(recherché par les athlètes!)</b>

La leucine			Stimule les fonctions cérébrales, aide au <b>maintien d'un bon niveau d'énergie</b> , favorise le rétablissement et la réparation du tissu musculaire...
La lysine			Nécessaire à la <b>production d'anticorps</b> , des enzymes et des hormones...
La méthionine			Très riche en soufre et possède des propriétés antioxydantes puissantes. Favorise la <b>lutte contre la dépression</b> , les troubles du comportement, l'hypertension, les problèmes rénaux...
La Phénylalanine			Indispensable à la thyroïde; <b>Améliore la mémoire</b> ; Aide à la désintoxication de l'alcool et des drogues; Antidépresseur naturel...
La thréonine			Améliore la fonction intestinale et digestive...
La tryptophane			Régulateur de la sérotonine; <b>Favorise le sommeil</b> ; Optimise l'assimilation des vitamines B...
La valine			Stimulant naturel des capacités mentales et physiques.
L'acide aspartique			Participe à la transformation des glucides en énergie cellulaire. Augmente la résistance à la fatigue et améliore l'endurance.
L'acide glutamique			<b>Source d'énergie pour le cerveau</b> ; Stimule les défenses immunitaires

L'alanine			Source d'énergie importante pour le tissu musculaire, le cerveau et le système nerveux central.	
L'arginine			<b>Essentielle pour les enfants</b> en stimulant l'hormone de croissance...	
La cystine			Favorise le métabolisme des graisses; Participe au bon fonctionnement du pancréas qui stabilise le taux de sucre sanguin et le métabolisme des glucides.	
La glycine			<b>Nécessaire pour la production de l'ADN et l'ARN.</b>	
L'histidine			Essentielle pour les enfants en stimulant l'hormone de croissance; <b>Participe au bon fonctionnement des articulations et de l'audition.</b>	
La proline			Indispensable à la production de <b>collagène</b> (= le "ciment" qui structure la peau, le cartilage, les ligaments, les tendons et les artères.)	
La sérine			Indispensable à la formation des membranes des cellules, des protections des nerfs et pour synthétiser la créatine...	
La tyrosine			Précurseur de 2 neuromédiateurs essentiels: <b>la dopamine et l'anxiolitique naturel</b> (contribue au sentiment de bien-être)	

Ces renseignements ci-dessus sont tirés de ces 2 livres.

**Extrait du livre "La spiruline, un Superaliment" du Dr Jean Dupire:**

"Je peux affirmer q'un consommateur de spiruline améliore toujours son statut nutritionnel et immunitaire et lutte efficacement contre l'oxydation cellulaire. Chélateur de métaux lourds et fournisseurs des principaux oligoéléments. Elle participe aux diverses transformations enzymatiques nécessaires à la vie. Ses acides gras insaturés consolident nos parois cellulaires et les gaines de myéline de nos neurones."

**Extrait du livre "Les incroyables vertus de la spiruline" de Géraldine laval Legrain et Benoît Legrain**

"La spiruline est plus qu'un simple complément alimentaire, elle est un aliment complet qu'il est intéressant de consommer dans son entièreté pour bénéficier de sa composition exceptionnelle, de la synergie de ses éléments constitutifs en parfaite résonance avec le fonctionnement du corps humain."

