

Meilleure détoxification, récupération plus rapide et plus d'énergie grâce à la superalgue chlorelle

Il ne fait aucun doute qu'une alimentation variée et non transformée constitue la base d'une bonne santé. Certains aliments contiennent toutefois bien plus de nutriments utiles et protecteurs que d'autres. C'est le cas de la « superalgue » chlorelle, qui se distingue non seulement par sa richesse en substances détoxifiantes, mais aussi par ses composants favorisant la régénération cellulaire et par ses nutriments qui soutiennent le niveau d'énergie et les défenses naturelles.

Meilleure détoxification

Ce qui fait de la microalgue *Chlorella vulgaris* un détoxifiant idéal, c'est sa teneur en chlorophylle, la plus élevée dans la nature — souvent appelée « l'aspirateur vert » — ainsi que ses parois cellulaires absorbantes particulières, capables de fixer et d'éliminer les toxines. Ajoutez à cela le glutathion détoxifiant et son puissant effet alcalinisant, et vous avez avec la chlorelle une solution de détoxification par excellence. Cette algue aide à réduire la charge liée aux métaux lourds (entre autres le mercure et le cadmium), amalgames, PCB, dioxines, gaz d'échappement, fumée, acide lactique et alcool. Elle favorise également la détoxification du foie, soulage les remontées acides, purifie la peau et aide à lutter contre la mauvaise haleine et les odeurs corporelles.

Régénérateur cellulaire

La chlorelle contient aussi une synergie remarquable de protéines complètes et d'acides nucléiques constructeurs, qui, ensemble, sous le nom de « Chlorella Growth Factor », favorisent la régénération des cellules et des tissus. Elle soutient la réparation des blessures, plaies, lésions dues aux radiations et ulcères, la récupération après une maladie, une intervention chirurgicale ou des efforts intenses, ainsi que le développement de la masse musculaire. Ajoutez à cela sa richesse en antioxydants protecteurs des cellules, et la chlorelle devient également une mesure « anti-âge » qui aide à prévenir des signes du vieillissement, comme le vieillissement cutané, la perte musculaire, le déclin de la mémoire et de la concentration, la maladie d'Alzheimer et la dégénérescence de la rétine. Son taux élevé de vitamine B12 bioactive est particulièrement intéressant pour les végétaliens. Cette caractéristique, combinée à sa teneur en fer végétal bien assimilable, fait aussi de la chlorelle une option intéressante en cas d'anémie.

Plus d'énergie, de meilleures performances

Une meilleure détoxification, une régénération cellulaire optimale, une meilleure formation du sang et la présence de nombreux antioxydants protecteurs des cellules suggèrent déjà que la chlorelle peut contribuer à augmenter le niveau d'énergie en cas de fatigue et de baisse de vitalité. Comme la chlorophylle, le glutathion, la superoxyde dismutase et la coenzyme Q10 stimulent également la production d'énergie dans les mitochondries et favorisent la formation musculaire, la chlorelle est idéale pour améliorer les performances sportives.

Fonction intestinale optimale

La chlorelle agit également au niveau des intestins. Grâce à ses parois cellulaires qui fixent les toxines, au Chlorella Growth Factor qui contribue à la restauration de la muqueuse, et à ses fibres solubles qui nourrissent à la fois le microbiote et stimulent le péristaltisme intestinal, la chlorelle favorise la détoxification et l'évacuation intestinales. Elle exerce ainsi un soutien notamment en cas de Candida et de colite ulcéreuse.

Défenses naturelles renforcées

L'augmentation des défenses naturelles grâce à la chlorelle est remarquable. Tant la quantité d'interféron, une substance de défense, que l'activité de cellules immunitaires comme les cellules « natural killer » et les macrophages augmentent. La chlorelle aide ainsi à prévenir les infections ou à les faire évoluer de manière plus légère, avec une durée de maladie plus courte. Elle contribue également à soulager les allergies.

Autres applications utiles

- **Dans la prévention des maladies cardiovasculaires** : grâce à ses antioxydants, la chlorelle protège les parois vasculaires et aide à prévenir leur rigidification. Elle freine également l'oxydation du cholestérol LDL en oxycholestérol « collant », contribue à réduire un taux trop élevé de triglycérides et aide à abaisser une tension artérielle élevée. Elle est donc également idéale dans une stratégie de prévention cardiovasculaire.
- **Dans la prévention et la prise en charge du diabète de type 2** : la chlorelle aide à mieux maîtriser la glycémie.
- **Dans la gestion du poids** : grâce à son effet rassasiant, au soutien du métabolisme (des graisses) et à son effet positif sur le fonctionnement du foie et le microbiote intestinal.
- **Dans la prévention du cancer** : grâce à ses effets détoxifiants, protecteurs des cellules et immunomodulateurs.

- **Pour le maintien d'os solides** : grâce à sa richesse en vitamine K, qui aide à fixer le calcium dans les os, à son effet alcalinisant et à son apport en protéines complètes.

La qualité avant tout

L'algue chlorelle est entourée d'une paroi cellulaire solide, composée de trois couches, difficile à digérer pour l'être humain. C'est pourquoi ses parois cellulaires doivent être brisées, sans perte de valeur nutritionnelle. Comme cette algue fixe de nombreuses toxines, il est en outre essentiel qu'elle soit cultivée dans une eau minérale d'une grande pureté, sous une exposition maximale au soleil, afin d'assurer une absorption optimale de l'énergie solaire et une production maximale d'antioxydants. Une qualité biologique constitue également une réelle valeur ajoutée.

Augmenter progressivement la dose

L'action purifiante de la chlorelle ne doit pas être sous-estimée : des doses élevées prises d'emblée peuvent entraîner des réactions de détoxification. Il est donc recommandé d'augmenter progressivement la dose jusqu'à 3 grammes par jour, dose qui peut être portée, sous accompagnement professionnel, à 6 grammes ou plus. Dans de très rares cas, une intolérance à la chlorelle peut survenir ; il est alors préférable d'arrêter la prise.