

... L'ALGUE KLAMATH.

*Cette microalgue bleue verte dont le nom scientifique est *Aphanizomenon flos-aquae* (AFA), pousse dans le lac Klamath, au sud de l'Orégon (EE.UU.), dans un environnement exceptionnel éloigné de toute pollution industrielle. Enclavé dans une région volcanique à 1.400 mètres d'altitude, les eaux du lac Klamath sont très riches en minéraux volcaniques, ce qui favorise le développement de l'algue AFA.*

L'algue klamath contient de nombreux nutriments naturels vitaux qui nourrissent et protègent l'organisme. Dans sa composition générale, nous trouvons entre 50 et 70 % de protéines, entre 15 et 25 % de glucides (polysaccharides), entre 4 et 7 % de lipides (acides gras oméga 3 y 6, principalement), entre 5 et 10 % de substances minérales, en plus de précieux composants antioxydants, pigments végétaux et vitamines. En étudiant de plus près le profil nutritionnel de l'algue klamath, nous observons qu'elle présente la totalité des acides aminés et cela en une proportion pratiquement identique à la composition considérée comme optimum pour le corps humain, en les transformant en protéines parfaitement biodisponibles et de facile assimilation.

En ce qui concerne les sels minéraux, il faut souligner le calcium, le potassium, le phosphore, le sodium et le magnésium. Et la liste d'oligoéléments s'allonge un peu plus: chlore (sous forme de chlorure), fer, silice, bore, fluor, manganèse, titane, zinc, nickel, cuivre, molybdène, vanadium, cobalt, sélénium, iode, étain, chrome y germanium. L'algue AFA contient aussi les vitamines C, E et la quasi totalité du complexe B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9 y B12), ainsi comme la provitamine A (bêta-carotène) et des pigments spécifiques qui lui permettent de capter une grande partie du spectre solaire et stocker l'énergie pour son développement, comme la chlorophylle, la phycocyanine et autres caroténoïdes comme l'alfa-carotène, la lutéine, le lycopène, la zéaxanthine, la cryptosanthine et l'aphanine (pigment spécifique à l'AFA).

Dans le milieu des thérapies naturelles, certains professionnels préfèrent l'algue klamath à la spiruline, car elle présente plusieurs avantages: elle synthétise ses protéines à partir de l'azote de l'air et des gaz aquatiques dissous et non pas à partir des nitrates et ammoniac de l'eau comme fait la spiruline; son contenu en sodium est plus bas; son fer est mieux assimilable due à la présence de la vitamine C et du molybdène; elle est sept fois plus riche en chlorophylle; elle apporte des vitamines du groupe B beaucoup plus concentrées (surtout B1, B5, B6, B8 y B12); et l'apport en minéraux et oligoéléments est beaucoup plus important que celui de la spiruline.

Selon une étude scientifique mené par l'Université de l'Illinois, l'AFA provoque une mobilisation presque immédiate des globules blancs, ce qui permet à l'organisme de répondre instantanément face à une attaque (une infection virale, par exemple). Le composé actif responsable de cet effet est un polysaccharide, lequel possède aussi la propriété de stimuler la phagocytose des macrophages, première ligne de défense du système immunitaire.

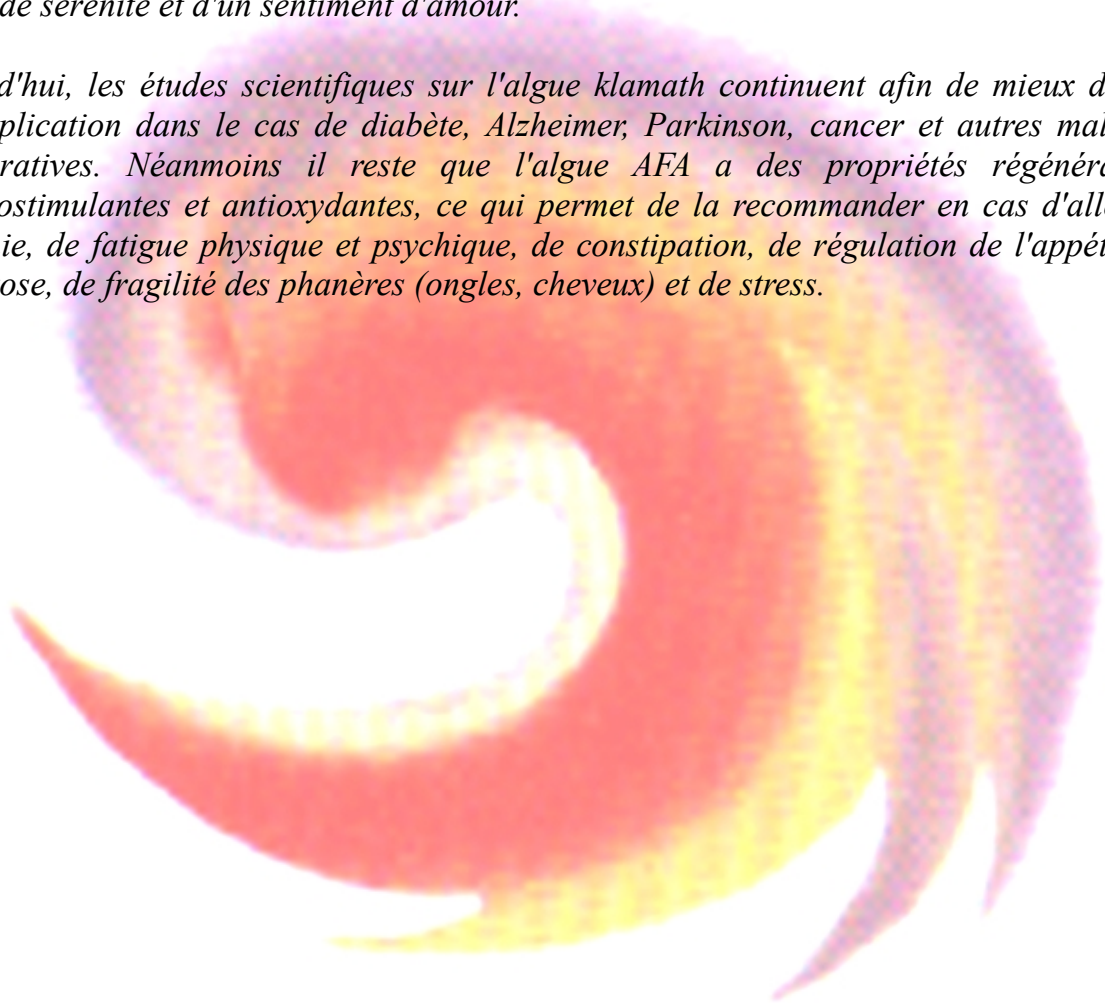
Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

D'autres études réalisées vers la fin des années 1990, décrivent les propriétés anti-inflammatoires de la phycocyanine, le pigment bleu de l'algue klamath, dont l'action consiste à inhiber partiellement la cyclooxygénase-2 (COX-2), une enzyme impliquée dans le processus inflammatoire. L'action dudit pigment est comparable à celle des médicaments prescrits en cas d'arthrite, mais sans les effets secondaires que ceux-ci peuvent provoquer (œdèmes, problèmes cardiovasculaires,...).

Les bénéfices de l'algue klamath se ressentent aussi au niveau du système nerveux, avec une augmentation de la concentration, une sensation d'énergie mentale, voire un effet antidépresseur. Cela est dû à la concentration significative de phényléthylamine dans l'algue AFA. Ce composant organique, connu comme « molécule de l'amour » ou « molécule de la joie », est aussi produite par notre cerveau lorsque l'on se sent heureux, paisible, rempli de sérénité et d'un sentiment d'amour.

Aujourd'hui, les études scientifiques sur l'algue klamath continuent afin de mieux définir son application dans le cas de diabète, Alzheimer, Parkinson, cancer et autres maladies dégénératives. Néanmoins il reste que l'algue AFA a des propriétés régénérantes, immunostimulantes et antioxydantes, ce qui permet de la recommander en cas d'allergie, d'anémie, de fatigue physique et psychique, de constipation, de régulation de l'appétit, de dermatose, de fragilité des phanères (ongles, cheveux) et de stress.



Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com