



## Chlorella bio en poudre

POWDER Nothing But Plants®

**60 mcg de vitamine B12 pour 100 g de produit**

	1 unité	3 + 1 gratuite
25 portions / Chlorella poudre 100 g	15,90 €	47,70 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

Carences (hémoglobine), Digestion (foie), Energie, Immunitaire (stimulation des défenses naturelles)

Marque :



Découvrez les propriétés exceptionnelles des SUPERALIMENTS grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

### DESCRIPTION

La **chlorella** (*Chlorella vulgaris* Beijerinck) est une algue verte unicellulaire riche en antioxydants, vitamines, minéraux, pigments, acides aminés et fibres. C'est le complément alimentaire idéal !

De plus, la paroi cellulaire de notre chlorella est éclatée grâce à une technique permettant de préserver toutes ses propriétés nutritives, facilitant ainsi l'assimilation des nutriments lors de la digestion.

**Notre chlorella bio aux parois cellulaires éclatées contient 60 mcg de vitamine B12 pour 100 g de produit ! Une dose de 4 grammes de notre chlorella apporte ainsi 96 % des VNR\* en vitamine B12.**

\*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence.

### ORIGINE

La chlorella (*Chlorella vulgaris* Beijerinck) est une algue verte unicellulaire (chlorophyte). Sa couleur verte est due à sa teneur en chlorophylles a et b. Sa culture nécessite uniquement de l'eau, de la lumière, du dioxyde de carbone et une petite quantité de minéraux (1).

## HISTOIRE

La chlorella a une haute valeur nutritive. Grâce à ses propriétés, elle a acquis une telle réputation qu'au siècle dernier l'astronaute Yuri Viktorovich Romanenko a réalisé durant son séjour dans l'espace différentes expériences avec des algues du genre *Chlorella*, dans l'objectif de l'utiliser comme aliment lors de voyages dans l'espace de longue durée (1).

La chlorella est actuellement consommée comme complément alimentaire. Elle a également de nombreuses applications techniques telles que la purification de l'eau et la production de biodiesel.

## COMPOSITION

La chlorella contient une large gamme de nutriments, dont notamment des caroténoïdes, des minéraux, des vitamines, de la chlorophylle et des acides gras poly-insaturés à longue chaîne. Elle contient également des phytochélatines, des molécules capables de se lier à des ions de métaux lourds (2) apportant à la chlorella des propriétés désintoxicantes.

La chlorella contient de la vitamine B12, une vitamine essentielle dans de nombreux processus métaboliques. En ce qui concerne sa biodisponibilité, une étude a conclu que la forme de la vitamine B12 présente dans la chlorella était physiologiquement active, sa consommation représentant ainsi pour les végétariens et les végétanes une alternative naturelle leur permettant de se procurer cette vitamine (3).

### - NOTRE PRODUIT

- **Nom du produit** : Algue chlorella en poudre (issue de l'aquaculture biologique)
- **Nom scientifique** : *Chlorella vulgaris* Beijerinck
- **Partie utilisée** : Algue (parois cellulaires éclatées)

## BIENFAITS

La **chlorella** a une haute valeur nutritive. Elle est riche en vitamines, minéraux, fibres et acides aminés (2). Il a été constaté qu'elle possédait des propriétés antioxydantes (4), immunostimulantes (1-2), une action détoxifiante (1) et qu'elle améliorerait également la dyslipidémie (altération des taux de lipides dans le sang) et l'hypertension (5).

## UTILISATION, DOSAGE

Il est recommandé de prendre 4 g de chlorella en poudre à diluer dans de l'eau, du jus, du lait, ou toute autre boisson lactée. Vous pouvez également utiliser la poudre de chlorella dans les repas et les salades.

## ÉTUDES

Plusieurs études ont permis de mettre en évidence les **propriétés antioxydantes** de la chlorella. Ainsi, une étude consistant à administrer un extrait de chlorella à 38 fumeurs sur une période de 6 semaines a démontré que la consommation de chlorella améliorait l'effet antioxydant et diminuait la peroxydation lipidique chez les fumeurs chroniques (4). De plus, une étude pilote (6) a permis d'observer une amélioration des symptômes physiques et cognitifs chez des patients souffrant de dépression et d'anxiété lorsque l'administration d'antidépresseurs était associée à un extrait de *Chlorella vulgaris*. Cette amélioration a également été associée au pouvoir **antioxydant** de la chlorella.

Enfin, la chlorella possède également des propriétés **bénéfiques pour le cœur** ainsi que des propriétés **hépatoprotectrices**. D'une part, une étude a montré que la consommation de chlorella permettait de réduire la rigidité artérielle chez les individus jeunes (7) et, d'autre part, sa consommation en tant qu'adjuvant a permis

d'améliorer le taux de transaminases, de triglycérides et de glucose chez les patients atteints de stéatose hépatique non alcoolique (5, 8).

## BIBLIOGRAPHIE

1. Nicoletti (2016) Microalgae nutraceuticals. *Foods* 5(3): 54.
2. Queiroz et al. (2011) *Chlorella vulgaris* restores bone marrow cellularity and cytokine production in lead-exposed mice. *Food Chem Toxicol* 49: 2934-2941.
3. Merchant et al. (2015) Nutritional supplementation with *Chlorella pyrenoidosa* lowers serum methylmalonic acid in vegans and vegetarians with a suspected vitamin B12 deficiency. *J Med Food* 18(12):1357-62.
4. Panahi et al. (2013) Investigation of the effects of *Chlorella vulgaris* supplementation on the modulation of oxidative stress in apparently healthy smokers. *Clin Lab* 59 (5-6): 579-87.
5. Ebrahimi-Mameghani et al. (2016) Glucose homeostasis, insulin resistance and inflammatory biomarkers in patients with non-alcoholic fatty liver disease: Beneficial effects of supplementation with microalgae *Chlorella vulgaris*: A double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. *Clin Nutr* <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2016.07.004>.
6. Panahi et al. (2015) A randomized controlled trial of 6-week *Chlorella vulgaris* supplementation in patients with major depressive disorder. *Complement Ther Med* 23(4): 598-602.
7. Otsuki et al. (2013) Multicomponent supplement containing *Chlorella* decreases arterial stiffness in healthy young men. *J Clin Biochem Nutr* 53(3): 166–169.
8. Panahi et al. (2012) Investigation of the effects of *Chlorella vulgaris* supplementation in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomized clinical trial. *Hepatogastroenterology* 59(119): 2099-2103.

**Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :**



La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.

La vitamine B12 contribue à la formation normale de globules rouges.

## Composition

### INGRÉDIENTS :

Pour dose journalière : 4 g de poudre d'algue chlorelle biologique ( *Chlorella vulgaris* Beijerinck).

### ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

### FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## Utilisation

### CONSEILS D'UTILISATION :

1 portion (4 g) par jour. Mélanger 4 g (1 cuillère doseuse) de poudre avec eau, jus, smoothies ou lait. Vous pouvez également utiliser la poudre de chlorelle dans les repas et les salades.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

**AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

**INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.