

## Le Guide complet de la spiruline

Brigitte Karleskind



Ingrédient star des bars chics et branchés de la capitale, la spiruline est utilisée pour la préparation de cocktails et même pour celle des plats de grands chefs.

**Pourquoi un tel engouement pour cette microalgue en forme de spirale ? Que sait-on vraiment d'elle ? Est-elle réellement l'aliment miracle que l'on dit ? Et que dit la science de ses vertus ?**

### À la découverte d'un superaliment

**Superaliment par excellence**, la spiruline est riche en protéines de qualité, en molécules antioxydantes et anti-inflammatoires (phycocyanine, chlorophylle, vitamine E...), en fer biodisponible, en vitamine B12, en oméga-6, en calcium, magnésium et sélénium.

Brigitte Karleskind, spécialiste des compléments alimentaires **a passé en revue l'ensemble des études scientifiques**. Dans *Le Guide complet de la spiruline*, elle présente les qualités de cette algue étonnante et **revient en détails sur les molécules qui en font un aliment « à part »**.

*« La spiruline contient deux fois plus de protéines aux 100g que le soja et presque trois fois plus que le poisson ou la viande, une caractéristique remarquable. »,* explique Brigitte Karleskind.

### Ce que la spiruline peut réellement faire

**Anémie, dénutrition, diabète, drépanocytose, fatigue, maladies cardio-vasculaires, performances sportives, régime végétarien et végan, santé intestinale, rhinite allergique....**

L'auteure explique, à la lumière d'études scientifiques récentes, dans quelles circonstances la spiruline peut aider, contre quels problèmes de santé elle peut être utilisée et **ce qu'il est raisonnablement possible d'attendre d'elle, selon chaque pathologie** (efficacité certaine, probable ou possible).

*Le Guide complet de la spiruline* aborde également **les précautions d'emploi (comment la**

**prendre et à quelle dose) et les critères de qualité** auxquels il faut veiller pour avoir un bon produit.

A découvrir notamment :

- Pourquoi les pigments de la spiruline sont particulièrement intéressants pour la santé,
- Pourquoi le label bio n'est pas toujours un bon critère d'achat ,
- Dans quelle situation la forme fraîche est plus adaptée,
- Etc.

### **A propos de l'auteure**



*Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle dirige Nature Sciences Santé, une revue spécialisée en nutrition et phytothérapie destinée aux pharmaciens et médecins. Elle est également l'auteure du Guide pratique des compléments alimentaires, Allergies les solutions naturelles, Indispensable mélatonine, CoQ10 la vitamine du cœur et de l'énergie (Thierry Souccar Editions).*

#### **Contact Presse**

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### *Le Guide complet de la spiruline*

Brigitte Karleskind

Parution 13 décembre 2018

160 pages – Format 11 x 18 – 9,90 €

ISBN 978-2-36549-296-6