

micro-algue d'eau douce, apparue sur Terre il y a plus de 2 milliards d'années.

La chlorella est très certainement le végétal le plus riche en chlorophylle.

Valeurs nutritionnelles

10 g de chlorella apportent autant de :



chlorophylle
que 11 tasses d'épinards [1]



protéines
qu'1 yaourt



β-carotène
que 550 g de carottes cuites [1]

Principaux bienfaits



Digestion

La chlorella contribue à :

- maintenir le **système digestif** en bonne santé (potentiel probiotique) [2]
- réguler le **transit**
- rééquilibrer le **pH acido-basique**
- diminuer les **ballonnements**



Détox

La chlorella aide à :

- éliminer les **métaux lourds** [3] et **polluants** (tels que les dioxines)
- protéger contre certaines **substances toxiques**

Autres bienfaits

La chlorella contribue à :

- renforcer les **défenses immunitaires** [4]
- lutter contre le **stress oxydatif** [5]



Autres bienfaits possibles de la chlorella

qui demandent confirmation par plus de recherche :

La micro-algue pourrait :

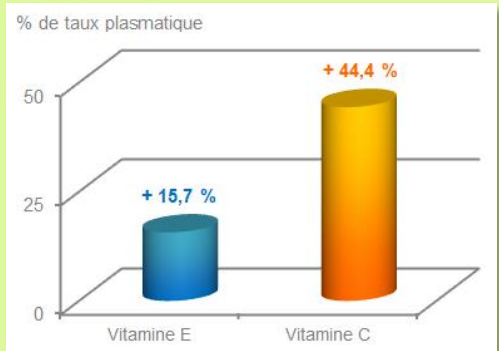
- aider à **maintenir les taux de sucres et de lipides**
- aider à **soulager les symptômes de la fibromyalgie**

Posologies conseillées

3 à 5 cp de 500 mg / jour

Idéale en **cure de printemps** ou avant de commencer un **régime minceur**.

La chlorella peut se prendre en cure, **seule ou associée à la spiruline**.



Chez les fumeurs, la chlorella augmente les taux des **vitamines E et C** [6]