Atelier avec Jacques, le 19 août 2014

Les algues : des végétaux exceptionnels

Les algues ont été découvertes dans les années 50.

La population s’en est toujours méfiée, notamment à cause des catastrophes pétrolières et autres pollutions.

Et pourtant, il faut 7 à 13 ans aux bactéries pour nettoyer les côtes de ces pollutions. De plus, dans certains endroits qui n’ont pas été nettoyés volontairement, il a été constaté qu’il n’y avait plus de trace de pollution.

Il existe :

* des algues pour la consommation : on les trouve sous forme fraiches ou sèches, en paillettes ;
* des algues pour la thérapie, notamment celles qui contiennent beaucoup d’iode donc moins bonnes pour être consommées.

Propriétés des algues :

* l’algue est alcaline, c’est-à-dire qu’elle permet au corps d’assimiler l’alimentation ; elle permet une meilleure digestion, donc moins d’effort, donc plus d’énergie ;
* les algues brunes (les laminaires) sont les plus nettoyantes et anti oxydantes ;
* elles nettoient le corps des métaux lourds par le procédé de la chélation (ex : la kombu) ;
* elles contiennent beaucoup d’acide aminés assimilables et de minéraux ;
* elles renforcent le système immunitaire ;
* elles contiennent de l’iode : dans les 3 jours qui ont suivi l’accident de Tchernobyl, les autorités allemandes ont informé la population de consommer des algues. En effet, par la consommation d’algues, l’iode s’installe dans la thyroïde et est ainsi saturée en iode ---> l’uranium ne peut s’y fixer. Il a été constaté en Allemagne que les dégâts avaient été limités.

Les algues fermentées sont encore plus assimilables et exceptionnellement nutritives.

Quelques algues :

* l’agar-agar : gélifiant végétal pour la préparation de flan
* le goémon : apporte une richesse au sol et il est directement assimilable s’il est broyé. La partie la plus verte est la plus riche.

Nous avons une suralimentation qui encrasse notre corps.

On fatigue aussi notre corps lorsqu’on se force à manger alors qu’on n’a pas faim

🡺 soyons à l’écoute de notre corps

Ne nous mentons pas

Jacques, vous êtes passionnant