

## La Klamath, puissances d'une « algue miracle »

par Hervé Cagnec

**A l'heure où les humains sont de plus en plus nombreux à revenir vers la nature et à vouloir compléter les traitements allopathiques par des produits naturels et biologiques, l'algue klamath, ou AFA de son nom scientifique *Aphanizomenon flos-aquae*, première forme de vie apparue sur notre planète, est un organisme naturel parfaitement adaptée à la demande actuelle.**

### L'algue klamath en bref

Cette micro-algue filamenteuse appartient à la grande famille des algues bleue-vertes, parmi lesquelles nous connaissons la spiruline, sa cousine.

Ses propriétés : elle renforce les défenses immunitaires, stimule la digestion, améliore les performances intellectuelles, la concentration et la mémoire, développe les cellules souches, diminue le stress physique et émotionnel, entretient et nourrit les articulations et les phanères, mais surtout libère et multiplie le développement des cellules souches de notre organisme, afin de nous restaurer de l'intérieur !

### Culture et récolte

Elle croît dans un environnement fort sympathique et exceptionnel : le lac d'altitude Klamath, en Oregon, aux Etats-Unis. Ce lac, oxygéné par un air pur et baigné

de soleil à raison de 300 jours par an, est alimenté exclusivement par des eaux de source du lac Crater.

### Une algue riche en vitamines, minéraux, oligoéléments, cofacteurs...

On retrouve presque toute la gamme des vitamines : provitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, E, F, J, K.

Les sels minéraux présents sont le calcium, le magnésium, le phosphore, le potassium et le sodium.

Les oligoéléments que l'on y retrouve sont le bore, le chlorure, le chrome, le cobalt, le cuivre, l'étain, le fer, le fluor, le germanium, l'iode, le manganèse, le sélénium, le titane, le molybdène, le zinc...

A noter, par exemple, les acides gras, les 70 % de protéines, la



Lac Klamath en Oregon

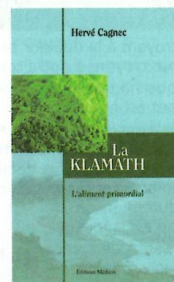
chlorophylle (pour nettoyer notre sang), les enzymes, les caroténoïdes, les oméga-3, les antioxydants, ou encore les bioflavonoïdes.

Mettons à part un composant rare : le superoxyde dismutase (SOD). Cet enzyme contrôle les radicaux libres, évitant ainsi une dégénérescence trop rapide de notre vitalité et notre énergie.

Au final, avec plus de 115 micronutriments, l'AFA représente probablement l'aliment le plus complet de la planète !

### Conclusion : la klamath, un superaliment

L'AFA semble n'avoir aucun équivalent aujourd'hui et combien elle serait susceptible de contribuer à maintenir la santé et la longévité de l'homme grâce à sa source de nutriments extrêmement dense. On trouve désormais de nombreuses études scientifiques sur le sujet.



A lire : « **La Klamath, l'aliment primordial** », Hervé Cagnec, Editions Dervy-Médicis, 2013.

**Contact : Hervé CAGNEC**  
(naturopathe, réflexologue, iridologue)

**Créateur du cabinet Agir sur soi, à Lorient (Morbihan)**  
Intervenant à l'antenne AEMN de Lorient et en Institut de soins infirmiers.

Tél : 06 75 66 27 46  
Mél : [agirsursoi@hotmail.fr](mailto:agirsursoi@hotmail.fr)  
Site : [www.agirsursoi.com](http://www.agirsursoi.com)