

Cette petite algue rouge violacé, cristallisée par la mer, est une réserve incroyable de minéraux bienfaisants, notamment pour neutraliser l'acidité de l'organisme.

Le lithothamne, l'algue anti-acidité

D'OÙ VIENT-IL ?

Il pousse en mer du Nord, dans la Manche et surtout sur les côtes bretonnes. Au large de Glénan, l'espèce est très minéralisée, mais comme l'archipel est un site naturel classé, l'algue y est protégée. Ailleurs, sa récolte s'effectue entre trente et cinquante mètres de profondeur, et est strictement réglementée. L'algue est connue des agriculteurs bretons, qui l'utilisaient pour nourrir la terre et protéger leurs bêtes des maladies.

QUE CONTIENT-IL ?

Une forte concentration en carbonate de calcium (que nous assimilons très bien), ainsi qu'en magnésium, dont l'absorption est liée à celle du calcium. Le lithothamne renferme aussi un cocktail de minéraux et oligoéléments (phosphore, sélénium, soufre, potassium, manganèse, iode...), eux-mêmes bien assimilés grâce au magnésium.

POUR QUI ?

Pour ceux qui se sentent souvent fatigués ; ceux qui ont fait des excès alimentaires ; en période de stress ; chez les enfants en pleine croissance ou en convalescence. C'est un très bon reminéralisant pour les femmes enceintes et les personnes âgées.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Son pouvoir reminéralisant est excellent pour la croissance et la solidité osseuses, et notamment pour lutter contre l'ostéoporose. Mais surtout, le lithothamne neutralise l'acidité de l'organisme, qu'elle provienne d'une alimentation déséquilibrée, du stress ou d'un traitement médicamenteux. Contrairement au Citrate de bétaïne, qui traite l'acidose de l'estomac surchargé ou de l'intestin, l'algue rouge reconstitue notre réserve alcaline, ce qui règle le problème. Or, un terrain peu acide est aussi moins vulnérable aux maladies. Le lithothamne renforce donc l'ensemble du système immunitaire, et son action minéralisante le rend efficace contre la fatigue, la nervosité et les troubles du sommeil.

SOUS QUELLE FORME ?

Impossible de le consommer sous sa forme naturelle en raison des petits coquillages et grains sablonneux qui y sont accrochés (c'est pire que de manger une mâche mal lavée !). Plus pratiques : les gélules¹. Pour lutter contre la fatigue, prendre trois à six gélules par jour pendant un mois ; contre une forte acidose, le traitement peut se faire sur une année entière.

1. Lithothamne, Aroma Celte ; Lithothamne, Algotonic.



Merci à Bruno Obriot, médecin homéopathe, fondateur du laboratoire Aroma Celte.