

# Le lithothamne :

[http://www.parolesvivantes.com/sante\\_remedes.htm](http://www.parolesvivantes.com/sante_remedes.htm)

**Traitement possible :** Excellent anti-acide pour l'estomac, source importante de calcium et d'oligo-éléments, profite à la minéralisation osseuse, stimule le transit intestinal, favorise la formation de l'hémoglobine, efficace contre les états de stress, de fatigue chronique, de nervosité et de troubles du sommeil.

**Le lithothamne est une petite algue de 2 cm :** (*Phytoflore.com*)

Cette algue est représentée par des bourgeons calcifiés réunis en amas, de la taille d'une noix. Cette algue une fois séchée ressemble à du corail blanc qui lui vaut l'étymologie de son nom en rapport avec l'aspect calcaire obtenu.

On la trouve dans les fonds marins et toujours immergées. On trouve du lithothamne : en Norvège (9-28 mètres de profondeur), en Angleterre (10 à 13 mètres de profondeur), sur les côtes bretonnes (10 à 30 mètres de profondeur) et sur les côtes méditerranéennes (30 à 60 mètres de profondeur). Le milieu marin du lithothamne est fortement agité et oxygéné par les marées et l'agitation de la mer. Le lithothamne a la particularité de cristalliser sur son thalle les minéraux de l'eau de mer (plus particulièrement le carbonate de calcium). Cet environnement particulier, lui révèle une composition exceptionnelle en oligo-éléments.

## Histoire :

Le lithothamne est utilisé depuis plusieurs années dans l'agriculture biologique pour faire baisser l'acidité des terres et fertiliser les terrains. Dans les années cinquante, alors qu'une épidémie de fièvre aphteuse sévissait sur le cheptel bovin en Bretagne, le Dr L.Daniel, vétérinaire, ainsi que plusieurs de ses confrères, constatèrent que certaines exploitations n'avaient pas de bêtes malades. Ils remarquèrent que ces exploitations épandaient depuis plusieurs années sur leurs terres du lithothamne broyé...

## Composition du lithothamne :

Le lithothamne alimentaire, est constituée du squelette de l'algue morte, sa composition en carbonate de calcium le rend d'une grande biodisponibilité. Le lithothamne contient principalement du calcium, du sodium, de l'iode, du soufre, du fer, du magnésium sous forme de carbonate, de chaux et de magnésie, de la silice, du manganèse, du fluor, du molybdène, du bore, du cuivre, du cobalt, du nickel, du sélénium, du zinc, de l'argent, du titane, du strontium.. Le lithothamne contient aussi des acides aminés (proline, lysine), de la vitamine C, de l'acide aspartique et glutamique ainsi que des alginates. Le Lithothamne synthétise les bienfaits de la mer et devient ainsi un véritable "concentré solide d'eau de mer".

## Propriétés et vertus thérapeutiques du lithothamne comme complément alimentaire :

Les oligo-éléments ont un rôle important sur l'organisme. Le lithothamne concentre à lui seul 19 oligo-éléments, ce qui en fait une source importante en oligo-éléments. Aujourd'hui, notre alimentation apporte une dose exagérée d'acide à l'organisme (graisse, sucreries, café...). Dans un même temps nous subissons de nombreuses carences en vitamines et oligo-éléments, ce qui empêche une neutralisation et une transformation efficace de ces acides.

En effet, afin de pallier et de neutraliser les agressions des acides, notre organisme a besoin de vitamines et d'oligo-éléments. Les carences que nous subissons obligent notre organisme à puiser dans ses réserves de bases minérales, ce qui entraîne une déminéralisation importante de notre corps. Ces pertes en minéraux fragilisent la plupart des organes (estomac, os...). Le lithothamne comble ces pertes grâce aux substances minérales qu'il contient, il permet une reminéralisation complète chez l'individu.

### **Le lithothamne et l'acidité :**

De part sa composition basique (PH égal à 9) et ses composants fortement assimilables par l'organisme (carbonate de calcium), le lithothamne est important dans le soutien et l'équilibre acido-basique de l'organisme. Le carbonate de calcium est un excellent anti-acide, il neutralise l'acidité gastrique (maux d'estomac, brûlures, reflux, gastrites et les ulcères gastro-duodénaux) ainsi que l'acidité de l'organisme (acidose tissulaire) rencontré dans de nombreuses affections du corps (rhumatismes, tendinites, déminéralisation, crampes, sciatique, gingivites, fatigue chronique...).

### **Le lithothamne et les os :**

Le calcium est indispensable à la minéralisation osseuse, il en assure la croissance, l'entretien et la solidité. La richesse en carbonate de calcium du lithothamne, apporte du calcium sous une forme parfaitement assimilable par l'organisme. La richesse et la qualité de ses minéraux, sa richesse en carbonate de calcium ainsi que ses oligoéléments, associés à son action anti-acide, confirment l'intérêt du lithothamne dans l'ostéoporose de toute nature. C'est pour toutes ces raisons que le lithothamne est réputé pour son efficacité pour les os et les cartilages.

### **Le lithothamne et la digestion :**

Sa grande richesse en minéraux permet au lithothamne de stimuler le transit intestinal et joue un rôle anti-acide sur les muqueuse de l'estomac. Le lithothamne favorise la formation de l'hémoglobine (l'hémoglobine fixe et approvisionnement en oxygène les cellules de l'organisme).

### **Le lithothamne et la fatigue :**

Son action reminéralisante rend le lithothamne efficace contre les états de stress, de fatigue chronique, de nervosité et de troubles du sommeil.