

LES BIENFAITS DU VARECH

Le varech est une algue riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iode**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Un coupe-faim naturel

Il s'agit d'abord d'un coupe faim naturel, grâce à sa structure riche en **mucilages**.et à certains composés comme les fucoïdanes. Il aide à atteindre rapidement la sensation de satiété car son volume augmente au contact de l'eau. Il s'agit donc d'une algue **aide-minceur**, utile dans le cadre de régime amincissant en complément de mesures diététiques.

Une source d'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne

Le Varech est riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une **source importante d'iode**, qui contribue à la production

d'hormones thyroïdiennes, essentielles pour réguler le métabolisme et l'énergie.

En synergie avec d'autres plantes, le varech permet aussi de lutter contre les cellulites (sa teneur en iode intervient dans le métabolisme des graisses de l'organisme).

Des vertus antifatique et immunitaire

Par ailleurs, le varech possède des vertus antifatique grâce à sa forte concentration en **vitamines** :B9 et C et en **minéraux** : cuivre, Zinc sélénium, calcium, magnésium, potassium sodium, soufre, silicium et fer, Il permet de stimuler le système immunitaire et de prévenir l'apparition de certaines affections.

Une algue riche en antioxydants

Cette algue est également riche en antioxydants, notamment les **phycocyanines**, qui sont des pigments bleus, réputés par leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le varech était d'ailleurs utilisé par les Romains pour ses vertus anti-inflammatoires. Il aide à lutter contre les rhumatismes et à calmer les articulations douloureuses.

Des effets laxatifs légers

Le varech, et les algues de manière plus générale, peuvent provoquer un effet laxatif et ramollir les selles. Les fibres qu'il contient facilitent le transit intestinal et nourrissent le microbiote. Grâce à ses légers effets laxatifs, le varech permet également de calmer les brûlures d'estomac.