

## POUR QUI ?

La spiruline a la vertu d'améliorer les capacités de récupération, de favoriser la reconstruction du muscle après l'effort, et d'améliorer les facultés d'endurance.

Elle est un super aliment dont les bienfaits sont en grande adéquation avec les besoins spécifiques pour faire face aux défis du vieillissement.

Pour les enfants, la spiruline c'est des vitamines en grandes quantités.

Elle permet à votre animal de rester en bonne santé plus longtemps.

La spiruline votre alliée beauté ! Avec ses propriétés antioxydantes et assainissantes elle renferme à elle seule tous les nutriments et oligo-éléments nécessaires à la beauté de la peau.

Contre indication : Un avis médical peut être souhaitable pour les personnes qui fixent trop le fer (hémochromatose).



Venez nous rendre visite

Spiruline Algahé

Lieu-dit Noyes

12160 Camboulazet

Tel 06 88 97 64 36



# Spiruline Algahé

Production paysanne française en Aveyron



[www.spiruline-algahe.fr](http://www.spiruline-algahe.fr)

## QU'EST-CE-QUE LA SPIRULINE ?

La spiruline est une petite algue microscopique de forme spiralée. C'est une algue étonnante, consommée en Afrique pour ses vertus nutritives, la spiruline lutte contre les carences alimentaires.

Excellent supplément alimentaire riche en vitamines, protéines, minéraux et oligo-éléments, elle permet de retrouver dynamisme et vitalité.

Détoxifiant, anti-âge, antioxydant, cicatrisant, allié du système musculaire, immunitaire, des voies sanguines, des cheveux, de la peau, du foie, des reins...



Pour en savoir plus : Le livre du Docteur Jean Dupire, fervent adepte de cette micro-algue exceptionnelle qu'il a étudiée et utilisée de longue date aussi bien au centre nutritionnel de Bangui qu'en France.

## LA PRODUCTION

La spiruline a besoin de chaleur pour se développer, elle est cultivée sous serres, dans des bassins peu profonds dans une eau légèrement salée et agitée par des roues à aubes. Elle est ensuite égouttée, pressée, et extrudée en spaghettis pour être séchée. Le séchage s'effectue à basse température pour lui conserver toutes ses qualités nutritives et gustatives. Une fois séchée, elle est contrôlée par un laboratoire indépendant pour s'assurer de sa qualité microbiologique et conditionnée en sachet pour la vente.



## COMMENT LA CONSOMMER ?

L'idéal est d'ajouter 5 g par jour de spiruline (environ 2 cuillères à café) à son alimentation. Lors d'une cure de quelques semaines ou tout au long de l'année.

La spiruline a un fort potentiel détoxifiant, il faut donc la commencer progressivement : il est conseillé de démarrer avec une demi cuillère à café par jour la première semaine.

Vous pouvez :

- La diluer dans un jus de fruit
- La mélanger dans un yaourt ou une compote
- La saupoudrer sur les crudités, salades, viandes ou poissons grillés, céréales, légumes, gratins de légumes...

Retrouver plus d'idées recettes sur notre site :

[www.spiruline-algahe.fr](http://www.spiruline-algahe.fr)

Pour diminuer votre consommation de sel vous pouvez utiliser notre Gomasio à la spiruline.

## LA GAMME

- **SPIRULINE**  
En brindilles et en poudre.
- **GOMASIO ET SPIRULINE**  
À utiliser comme un condiment salé pour assaisonner vos plats.
- **OMÉGA SPIRULINE**  
Mélange de graines et de spiruline riche en oméga 3 et 6. Délicieux en apéritif et en assaisonnement de vos plats.
- **SPIRULADE**  
Une alchimie de fruits, d'épices et de spiruline sous forme de poudre à diluer pour un cocktail rafraîchissant et tonique.

## LA GAMME

