

## MODE D'EMPLOI DES ALGUES CONGELES E3 Live

Vous recevez aujourd'hui les algues congelées. Nous les envoyons par la poste en prioritaire et elles n'ont pas le temps de dégeler. Mais de nombreux tests ont prouvé que E3Live reste parfaitement stable même après plusieurs décongelations. Il vous faut des sachets à glaçons (Coop, Migros) et un petit entonnoir.

Dès réception, vous dégelez 1 flacon entièrement. Dans un gros pot ou un saladier, roulez la fiole dans de l'eau chaude non brûlante.

Quand vous entendez que la moitié est dégelée, vous faites couler le liquide avec un petit entonnoir dans le sachet à glaçons.

Si vous voulez des plus petits glaçons d'algues, vous posez le sachet sur une planche et l'inclinez légèrement au lieu de le tenir vertical.

Pour fermer le sachet, faites un noeud – en effet le système indiqué au dos de l'emballage ne fonctionne pas avec l'AFA, seulement avec l'eau.



Ainsi vous avez vos doses prêtes à l'emploi que vous découperez au ciseau une par une.

Ne remplissez pas le sac jusqu'en haut, laissez vide la première rangée de compartiments de façon à pouvoir faire un noeud.

Chaque sac contient environ 20 doses.



Mettez le sac à glaçons dans une autre poche en plastic pour ne pas salir votre congélateur avec des miettes d'algues congelée.



Vous pouvez prendre  
1 à 2 doses  
1 à 2 fois par jour, selon vos besoins et quand vous serez habitués.  
Deux doses dans un verre sont une dose « boostante » !

Faire fondre le glaçon avec ou sans le plastic (il s'enlèvera tout seul) dans de l'eau, du jus de fruits ou de pommes, du jus Biotta ou du jus de pamplemousse (ce dernier renforce l'effet !!!).

Si vous voulez mélanger les algues avec un lait d'amandes ou de riz comme petit déjeuner, il vaut mieux la dégeler d'abord dans un peu d'eau tiède.

A boire immédiatement quand c'est dégelé.

**Un must : Champagne vert sans alcool:** Servez un verre de Chi avec un glaçon vert et une paille pour remuer (le Chi est une boisson fermentée à base de fleurs ou de fruits).



#### BIENFAITS

- Stimule la digestion
- Renforce les défenses immunitaires
- Lutte contre les radicaux libres
- Entretient et nourrit les articulations
- Améliore la qualité des phanères (peau, ongles, cheveux)
- Améliore les performances intellectuelles, l'activité mentale, la concentration et la mémoire
- Diminue le stress physique et émotionnel
- Augmente et améliore l'énergie à long terme

## PROFIL NUTRITIONNEL

L'algue Klamath est riche de plus de **115 composés** d'une biodisponibilité exceptionnelle, cette petite fleur bleue (*aphanizomenom flos aquae*) est l'aliment naturel vivant le plus complet de la planète. Avec plus de 60% de son poids, l'algue bleue présente **le taux protéique le plus élevé du règne végétal**. C'est une protéine exceptionnelle, complète, de faible poids moléculaire, donc facilement assimilable. Elle contient tous les acides aminés essentiels, semi-essentiels et la plupart des acides aminés non-essentiels ; des nucléoprotéides, structures de base de l'ADN et ARN ; de nombreux peptides, dont les neuro-peptides qui renforcent et réparent les cellules nerveuses. De la phényléthylamine surnommée « molécule d'amour », acide aminé produit par le cerveau et connu pour ses facultés d'amélioration de l'humeur.

Une des grandes richesses de l'A.F.A réside dans sa pluralité pigmentaire, une quinzaine au total, tout un spectre d'hormones végétales, de pigments caroténoïdes et xanthophylles, oxygénants et antioxydants, précurseurs des vitamines, des enzymes et coenzymes : **du bêta-carotène** (provitamine A) l'A.F.A en contient dix fois plus que les carottes (il y a autant de bêta-carotène dans un gr d'AFA que dans un kilo de salade, 600 gr de fromage, 200 gr de beurre ou une douzaine d'œufs). De la lutéine, zeaxanthine, du lycopène et de l'aphanine, un caroténoïde unique à cette espèce. De la **chlorophylle** : le taux le plus élevé de tous les aliments connus avec le jus d'herbe de blé. Son action thérapeutique est due à sa capacité de stocker l'énergie solaire. En outre, sa grande ressemblance avec l'hémoglobine lui a valu le nom de "sang végétal". De la **phycocyanine** ; proche des pigments biliaires, ce pigment bleu, qui protège l'algue de l'insolation, est un puissant anti-inflammatoire et antioxydant, et son ingestion stimule immédiatement la production de globules sanguins.

Une grande concentration en acides gras essentiels. Principaux constituants des membranes cellulaires animales, les graisses poly-insaturées représentent l'étanchéité des cellules, fortifient les veines et les artères, luttent contre l'hypertension, préviennent les accidents cardio-vasculaires et de nombreuses autres maladies. L'algue Klamath renferme une grande quantité d'acide gras omega-3 d'une biodisponibilité exceptionnelle.

Des Vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 ainsi que les vitamines A, C, E, F, J, K .

Des sels minéraux : calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium.

Considérez l'algue bleu-verte comme une **nourriture quotidienne** pour une condition optimale de notre cerveau et surtout de notre système immunitaire, largement mis à contribution dans les temps que nous vivons.

Convient aussi aux animaux.