

Conseils d'utilisation d'AlphaOne / Algue AFA du lac Klamath

<https://33103375.synerj-health.com/Products?size=45>

1 gélule = 0.25 g de poudre

1 g = 4 gélules = 1 cuillère à café rase de poudre

2 g = 8 gélules = 2 cuillères à café rases de poudre = 1 cuillère à café bombée de poudre



A prendre toujours au moins 10 mn avant de manger et 15 mn avant toute boisson chaude.

Éviter les prises après 18h. Espacer les prises d'environ 6 heures.

En démarrage, prendre successivement (pour arriver à 1 g/jour après 12 jours de prise) :

- 1 gélule pendant **4 jours** (le matin)
- puis : - 2 gélules pendant **4 jours** (1 matin, 1 vers 15-16h)
- puis : - 3 « « **4 jours** (2 matin, 1 vers 15-16h)
- puis : - 4 « « **1 semaine** (2 matin, 2 à 15-16h **ou** 1 cc rase le matin, 1 cc à 15-16h)

Augmenter ensuite d'1 g / semaine, pour arriver à 2 à 8 g / jour selon les cas.

Après les 15 premiers jours de prise, si ce n'est pas déjà fait, on peut passer à la poudre et garder les gélules restantes pour les déplacements.

En entretien : prendre **1 à 2 grammes / jour, après les prises progressives de démarrage** (ci-dessus).
Soit : **4 à 8 gélules /jour** ou 1 à 2 cuillères à café (cc) rases de poudre en 2 prises, matin et à 15-16h

Pour un effet anti-inflammatoire et auto-réparateur optimal : **4 ou 5 g min / jour après les prises progressives de démarrage** (ci-dessus)

- Pendant 1 semaine : 2 g (8 gélules en 2 prises, ou 1 cc rase de poudre le matin + 1 cc rase à 15-16h, ou 2 cc rases le matin)
- la semaine suivante : 3 g (2 cc de poudre rase le matin + 1 cc rase à 15-16h, ou 3 cc rases le matin)
- la semaine suivante : 4 g (4 cc rases ou 2 cc bombées en 2 prises : matin et 15-16h)
- Semaine suivante, passer éventuellement à 5 g (jusqu'à 8 g / jour en augmentant d'1 g /sem.)

Préparation de la poudre : La poudre est à mélanger dans de l'eau pour une consistance liquide. Pour éviter que la poudre ne « colle » à la petite cuillère : mettre l'équivalent d'un petit verre d'eau dans un shaker ou un bocal type pot de confiture. Verser la poudre sans introduire la cuillère. Visser le couvercle et secouer légèrement de façon à ce que la poudre se mélange à l'eau sans trop mousser, puis consommer. On peut remplacer l'eau par du jus de pomme.