

Conseils d'utilisation de l'AlphaOne / Algue Aphanizomenon Flos Aquae du lac Klamath

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

1 gélule = 0,25 g de poudre = 1 quart de cuillère à café (cc)

2 gélules = 0,5 g de poudre = 1 demi cuillère à café

3 gélules = 0,75 g de poudre = 3 quarts de cuillère à café

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

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



AlphaOne

Aphanizomenon

du lac Klamath



A prendre à jeun 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.

Au démarrage, prendre successivement :

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

Augmenter ensuite d'1 g / semaine, pour arriver à 4 à 8 g / jour selon les cas.

Après les 15 premiers jours de prise, si ce n'est pas déjà fait, passer plutôt à la poudre (en gardant les gélules restantes pour les déplacements par exemple).

En entretien : prendre **1 à 2 grammes / jour**, après les prises progressives de démarrage (ci-dessus).

Pour les effets anti-inflammatoire, immunitaires et stimulation de la production de cellules souches de moelle osseuse : **4 ou 5 g minimum par jour** après les prises progressives de démarrage.

- **Pendant 1 semaine : 2 g** (en une prise le matin, ou 2 prises matin et vers 15-16h)
- **la semaine suivante : 3 g**
- **la semaine suivante : 4 g**
- *Semaine suivante, passer éventuellement à 5 g (jusqu'à 8 g / j en augmentant d'1 g / sem.)*

Préparation de la poudre : La poudre est à mélanger dans de l'eau pour la boire. Pour éviter que la poudre ne « colle » à la petite cuillère : mettre un fond d'eau dans un verre. Verser la poudre sans introduire la cuillère. Puis bien remuer. Ajouter de l'eau. Remuer de nouveau pour bien mélanger, et consommer. On peut remplacer l'eau par du jus de pomme, d'ananas... (éviter le jus d'orange, peu plaisant au niveau du goût).