Algatonic
Algatonic
Algatonic
LE PUNCH MARIN
«Eliminer Minéraliser»
Des programmes en douceur pour des résultats en profondeur...
Algatonic
Algatonic
Algatonic

Les algues alimentaires

Une véritable corne d'abondance

◆ *Depuis la nuit des temps, les peuples des côtes marines mangent des algues et louent leurs vertus. Des populations d'Extrême-Orient ont même fait de certaines espèces un aliment de « longévité ». En effet, ces plantes marines contiennent tous les éléments de l'océan et fait remarquable, dans des proportions proches de l'idéal pour nos besoins alimentaires.* ◆

Une source de nutriments indispensables à la vie

Riches en oligo-éléments et sels minéraux (de 6 à 34 % dont l'iode si rare sous forme végétale), les algues présentent des pics d'une ou plusieurs substances nutritives très recherchées à l'heure actuelle sous leur forme naturelle : comme le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium, le fer ou l'iode organique…

Elles ont ainsi un pouvoir minéralisant et régulateur de la fonction de la thyroïde.

Elles offrent également une source importante de vitamines (A, B1, B2, B6, B12, C, PP), de lipides insaturés, d'agents hypotenseurs, de substances antibiotiques, antimycosiques et antivirales.

L'algue, prise régulièrement, remplit à court terme les besoins nutritionnels de l'organisme, fortifie le système immunitaire, aide à développer une résistance aux effets nocifs environnants (origine microbienne, chimique ou radioactive) et participe au maintien de l'équilibre psycho-émotionnel en augmentant la résistance au stress.

C'est l'effet « bouclier » des algues.

Teneur en vitamine (mg pour 100 g)

Aliment	A (ml) Rétinol	B1 (mg) Thyamine	B2 (mg) Riboflavine	C (mg) L-ascorbate
▸ **Algues Kombu**	**430**	**0,08**	**0.32**	**11**
▷ Pomme	5	0,02	0,03	5
▷ Tomate	200	0,08	0,03	20
▷ Chou vert	10	0,05	0,05	44

Teneur en fer (mg pour 100 g)

Une arme efficace pour reconstituer les réserves des personnes anémiées, des femmes enceintes ou qui allaitent, pour les menstruations fortes ou pour les personnes ayant perdu du sang à la suite d'hémorragie, d'accident ou de don du sang.

▸ **Algues Kombu**	**15,0 mg**
▷ Epinards	3,3 mg
▷ Sardines	10,0 mg
▷ Bœuf	3,6 mg
▷ Œufs	6,3 mg

Teneur en calcium (mg pour 100 g)

Une teneur intéressante pour les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent, pour les gros efforts physiques ou intellectuels, les cas d'insuffisance cardiaque, pour les personnes ayant du cholestérol, des problèmes cardiovasculaires ou un excès de poids et devant éviter les graisses saturées des laitages ou des fromages.

▸ **Algues Kombu**	**800 mg**
▷ Lait	100 mg
▷ Œufs	65 mg
▷ Poisson	330 mg

L'équilibre acido-basique est favorisé par l'effet-tampon lié aux substances alcalines des algues

Il est vital pour le corps de maintenir un juste équilibre entre acidité et alcalinité. Les aliments élaborés, souvent acides, le stress et la fatigue physique ont tendance à déséquilibrer notre corps vers l'acidité alors qu'une alimentation saine, la bonne humeur et le plaisir ramènent à un juste équilibre. Donc, pour que le corps retrouve ses valeurs d'équilibre, il lui faut un apport quotidien de compléments alimentaires en mesure de compenser cette tendance. Lui fournir des aliments alcalins joue un rôle dans la prévention des maladies telles que l'hypertension artérielle et l'ostéoporose. En Chine et au Japon, les anciens le savaient déjà et tiraient un grand profit de l'utilisation des algues, très riches en substances alcalines comme le calcium. Les 4 algues utilisées dans les produits Algatonic sont des aliments à «réaction alcaline» qui aident à neutraliser l'excès d'acidité provoqué par les aléas de la vie moderne. Leur contribution importante en vitamines et en sels minéraux (fer, calcium, magnésium, iode) pour un bon équilibre corporel les met au premier rang comme reminéralisant.

Le plein d'énergie sans aucune calorie

La suralimentation (trop de protéines et trop de graisses), associée à un manque d'exercice, peut provoquer de graves déséquilibres nutritionnels et entraîner de l'obésité ainsi que le mauvais cholestérol pour bon nombre d'individus. Les algues, en particulier la Kombu, sont un aliment à juste teneur calorique puisqu'elles sont constituées pour 50% d'hydrates de carbone qui donnent de l'énergie, tout en étant hypocaloriques. Leurs glucides mucilagineux sont un pansement digestif naturel, ils restaurent la membrane cellulaire, favorisent le transit intestinal et possèdent des propriétés anti-coagulantes.

L'algue est aussi source de protéines nobles, comparable à celles des céréales complètes mais souvent largement supérieure (15 à 35%) et dépassant les teneurs des œufs ou de la viande rouge (bœuf 12%). L'aminogramme total comporte dans la majorité des cas tous les acides aminés essentiels dont l'homme a besoin. Le fait que certaines algues contiennent des protéines et des hydrates de carbone hypo-caloriques constitue un atout pour les personnes désirant harmoniser leur poids ou désirant une profonde régénération. En effet on peut profiter de cet avantage pour se nourrir de certaines préparations aux algues en mono-diète, sans impression de faim, sans risque de carences ou de fatigue.

«Les algues riches en iode sont utiles pour fournir la glande thyroïde contre la contamination d'iode radioactive et leur concentration en calcium est utile pour remplir les os et offrir le minimum d'espace aux métaux lourds».

Extrait de «*Radiations*», par le Dr J.H. DAVIDSON.

L'iode des algues

L'iode est aujourd'hui extraite de façon industrielle des eaux salées et des puits de pétrole. Il s'agit d'iode peu biodisponible et faiblement assimilable par le corps.
Les algues, munies d'un système naturel de récepteurs, s'enrichissent de ce précieux élément minéral présent dans la mer. Elles sont notoirement les aliments les plus riches en iode organique et dont la biodisponibilité est très élevée. Ceci stimule certaines glandes endocrines qui élaborent des hormones responsables de l'élévation du métabolisme énergétique... favorable entre autres à l'harmonisation du poids.

Et à propos du sel

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les Kombu ont une faible teneur en sodium et n'entraînent pas d'élévation de la pression sanguine. En outre la présence d'alginates favorise l'élimination de l'excès de sodium ingéré avec d'autres aliments et la recombinaison de certains ions minéraux comme le calcium, le potassium, le magnésium.

Les principes dépuratifs des algues

L'algue marine facilite l'élimination des toxines et des substances toxiques de la pollution moderne, y compris les particules radioactives et les métaux lourds.

Le corps doit éliminer chaque jour les déchets du métabolisme quotidien (toxines) ainsi que les substances toxiques inhalées ou ingérées (résidus de pesticides, métaux lourds, éléments instables, particules radioactives, drogues, médicaments et nicotine). La Kombu et la Wakamé sont riches en fibres qui aident et stimulent le péristaltisme intestinal, diminuent la constipation et évitent le ralentissement excessif de la digestion. Les algues ont des propriétés qui améliorent les échanges cellulaires et de ce fait purifient l'organisme, en stimulant la circulation lymphatique et sanguine ainsi que l'excrétion au niveau des intestins et des organes filtres.

Le précieux acide alginique réduit fortement l'absorption et la fixation dans les tissus des éléments indésirables en les transformant en sels insolubles dans l'organisme qui les évacue par les selles (chélation).

« Une recherche a démontré la présence d'une substance dans les laminaires qui a la capacité de réduire de 50 à 80% l'absorption du strontium 90 radioactif par les intestins : processus appelé chélation ».

Extrait de « **Radiations** », par le Dr J.H. DAVIDSON.

En conclusion...

Les nombreuses propriétés des algues en font un aliment-clé de notre époque qui souffre d'un excès constant de calories dans la ration alimentaire et de carences en minéraux et vitamines. Si nous ne pouvons pas contrôler la pollution dans son ensemble, nous pouvons tout au moins intégrer des éléments boucliers et épurateurs quel que soit notre style d'alimentation.

L'originalité d'Algatonic
c'est l'action conjuguée Minéralisation - Détoxication

◆ *Les algues marines, par leur double action minéralisante et détoxinante, agissent comme harmonisatrices des fonctions d'assimilation et d'élimination.* ◆

Lorsqu'on introduit des algues dans l'alimentation de façon régulière, on peut observer :

1. ***une minéralisation active*** due à la richesse en vitamines, enzymes, oligo-éléments et sels minéraux. Cet apport de nutriments réveille toutes les fonctions métaboliques pour de meilleurs échanges...
2. ***une dépuration en douceur et en profondeur*** par plusieurs facteurs agissant en synergie (la minéralisation, l'iode organique, le précieux acide alginique et les mucilages).
3. ***du tonus, de l'énergie, une impression de satisfaction et de satiété.***

La double action Minéralisation-Détoxination procure rapidement des effets revitalisants et une profonde satisfaction à l'organisme.

Lorsque l'équilibre de l'organisme est rétabli par un drainage profond, il s'ensuit un cortège d'améliorations qui aident le retour à la santé et favorisent l'harmonisation du poids.

La gamme Algatonic

Depuis plus de 25 ans, les produits Cultivar recueillent auprès de leur clientèle des témoignages concordants quant à l'amélioration de la formule sanguine, de l'élasticité des canaux sanguins, du fonctionnement intestinal, de l'état des phanères et de l'harmonisation du poids. Les algues des produits **Algatonic** ont été sélectionnées pour leurs diverses propriétés. Les combinaisons de plusieurs algues forment des cocktails détonants. Ces 4 algues (la Kombu, la Wakamé, l'Hiziky et l'Aramé) sont déclinées dans une gamme de produits que l'on peut consommer soit séparément, soit ensemble pour profiter de toutes leurs vertus : toniques, purificatrices, digestives et reminéralisantes - quel que soit son style alimentaire.

Contrôle qualité : Les algues des produits **Algatonic** sont originaires de l'océan Pacifique et jouissent de certificats d'analyses officielles pour leur qualité : contrôle bactériologique et métaux lourds.

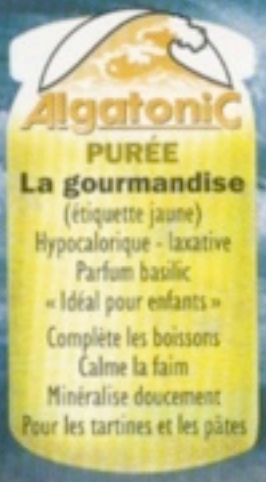
Les deux aspects essentiels des algues marines

Minéraliser - Détoxiquer

3 programmes au choix

◆ Voulez-vous faire un petit drainage «coup de pouce» ou une régénération en profondeur? Selon le résultat désiré et selon votre humeur, vous pouvez choisir de prendre les produits Algatonic en apéritifs, en compléments ou en aliment unique. ◆

Les 3 produits se combinent pour profiter des vertus des algues marines



3 programmes au choix ou 1 programme en 3 phases

Choisissez votre rythme : du verre en apéritif au programme de profonde dépuration en 20 jours, toutes les variantes sont possibles. Des résultats se font sentir dès la 1ère phase.
Donnez-vous du temps : les paliers de préparation varient selon vos habitudes alimentaires : suivez les phases 1 et 2 quelques jours avant de passer à la phase 3 (facultative).

Conseils pour démarrer

Les 3 premiers jours, prenez des doses réduites, réparties dans la journée, loin des repas et soyez à l'écoute des réactions de l'organisme (intestins, reins) : augmentez ou réduisez les quantités pour avoir un transit et un effet diurétique agréables.
Adaptez en fonction de la sensibilité : les besoins peuvent varier d'un jour à l'autre.

Les convalescents, les enfants, les personnes âgées, les végétariens réagissent à de moindres doses.
Maxi-dose : possibilité d'augmenter pour les sportifs, les femmes enceintes ou qui allaitent, les graves déminéralisations ou les organismes très intoxiqués (nicotine, alcool, drogues, médicaments).

◆ 1er jour	*2 à 3 x un tiers de verre*
◆ 2e jour	*2 à 3 x un demi-verre*
◆ 3e jour	*2 à 3 x trois-quarts de verre*
◆ dès 4e jour	*2 à 3 verres - 3 à 4 pour les maxi-doses*

1 verre = 125 cl = 1,25 dl - 1 litre = 8 verres

Phase 1

Le coup de pouce ▶ *5 jours*
Détoxination toute en douceur
Petite minéralisation-élimination

S'utilise pour prévention ou entretien (minéralisation en hiver, légère élimination périodique, rééquilibration acide-base, entretien ostéoporose, période de stress).

▸ Ce programme = A l'apéritif ! En complément

▷1 bouteille (4 algues ou Kombu)
+ 1 purée

Sans aucune modification des habitudes alimentaires.
- 1 à 3 verres de boisson par jour
- 1 à 3 cuillères de purée sur un cracker

▸ Mieux = le trio Algatonic

▷1 bouteille 4 algues
▷1 bouteille Kombu
▷1 purée

- Le matin 1 verre tonique «aux 4 algues»
- A midi 1 verre tonique «aux 4 algues» ou 1 verre drainant à la Kombu
- Le soir 1 verre drainant à la Kombu

Et 3 cuillères de purée par jour
L'effet positif et revitalisant se fait sentir après 1 ou 2 bouteilles.

Phase 2

Dépuration douce ▶ *10 jours*

L'effet positif et revitalisant se fait sentir après 1 ou 2 bouteilles, mais si vous voulez poursuivre le plein d'énergie et l'élimination en douceur, continuez à prendre la boisson 2 à 3 fois par jour ainsi que la purée d'algues. La phase 2 est agréable, les effets de bien-être et de légèreté se stabilisent, il n'y a pas de frustration au niveau alimentaire, on va à son rythme et on écoute les signes de détoxination du corps. Le processus gagne en efficacité si l'on accepte quelques petits sacrifices pour alléger le travail du métabolisme, l'effet de ballonnement s'atténue, on profite mieux de son sommeil.

▸ Ce programme =

▷3 bouteilles (4 algues ou Kombu)
▷2 purées

Deux possibilités s'offrent dans cette phase 2 :
1. **Vitesse croisière :** aucun sacrifice alimentaire, la boisson est prise en complément. Aucune contre-indication pour du long terme.
Vous voulez poursuivre le plein d'énergie et l'élimination en douceur, vous continuez à prendre la boisson ainsi que la purée d'algues comme indiqué en phase 1. La phase 2 est toujours agréable, les effets de bien-être et de légèreté se stabilisent, il n'y a pas de frustration au niveau alimentaire, on va à son rythme et on écoute les signes de détoxination du corps. On règle le transit intestinal par la boisson aux 4 algues, plus laxative que la boisson à la Kombu.

Ces informations vous sont données sur la base d'une observation de 35 ans en Italie et de 11 ans en Suisse. Vous pouvez contacter la conseillère Algatonic pour des conseils privés ou des questions sur vos réactions à l'adresse e-mail :

carole@hautevitalite.ch

Bonne cure !

Phase 3

Profonde dépuration ► *20 jours*

Vous avez testé les programmes en douceur (au moins la phase 1) et vous vous laissez tenter par le programme complet de profonde régénération : une mono-diète stricte de 10 jours suivie d'une reprise alimentaire de 10 jours. Cette phase permet aussi d'harmoniser le poids. La deuxième fois, l'action en profondeur agira davantage sur la cellulite. On peut répéter cette phase 3 fois puis il faut faire une pause de 3 semaines.

► Ce programme =

▷6 bouteilles (2x 4 algues + 4 Kombus) + 3 purées

Préparation à la mono-diète : minimum 7 jours
Pendant 7 à 10 jours :
suivre conseils phases 1 + 2.
Diminuer les rations, remplacer peu à peu tous les repas par la boisson + la purée. Faites cela avec plaisir, sinon ralentissez la cadence, le résultat sera meilleur.

Cycle mono-diète : 10 jours
Apport calorique moyen : 1'300 cal/jour

Matin : 1 verre de boisson + tisane + pommes.
10 h : 2 à 3 cuillères de purée sur cracker ou toast.
Midi : 1 verre de boisson + 2 à 4 pommes crues, 1 tasse de bouillon de légumes.
16 h : 2 à 3 cuillères de purée sur cracker ou toast.
Soir : 1 verre de boisson + 2 à 4 pommes cuites, 1 tasse de bouillon de légumes, 2 à 3 cuill. de purée sur cracker ou toast.

Cycle reprise alimentaire : 10 jours
Stabilisation - Entretien

Même programme en réintroduisant chaque jour les aliments cités, de préférence râpés ou mixés, un par un et surtout en mâchant bien pour permettre à vos organes digestifs au repos de reprendre progressivement leur travail avec souplesse.
En diminuant la concentration des substances nocives dans le sang, cette cure peut modifier définitivement certaines habitudes. Une prise de conscience s'opère grâce à l'impression de légèreté et de tonicité procurée par une nourriture frugale et pourtant complète.

Si la faim vous tenaille, craquez de préférence pour les aliments suivants (à prendre séparément) : jus de légumes, jeunes pousses, soupe de légumes, légumes-vapeur, riz complet (bien cuit), galettes de riz, Kombu al Tamari ou sauce à l'Aramé de Cultivar.

Demandez notre brochure de recettes et de conseils «l'Epicerie fine de l'Océan» pour utiliser les algues en conserve à l'huile d'olive de Cultivar, produits prêts-à-l'emploi comme sauces ou condiments. Indispensables alliés des programmes de cure Algatonic.

En vente dans votre magasin diététique :

Distribué par :

Naturwaren France
DR. THEISS

11 rue du Chêne - 67150 NORDHOUSE
Tél. 03 88 59 89 69 - Fax 03 88 59 89 60
e-mail : info@naturwaren.fr - http : //www.naturwaren.fr

Institut Haute Vitalité, 1997 Haute-Nendaz - Suisse
Tél: 0041 (0)27 288 2252
Email: carole@hautevitalite.ch - Site: www.hautevitalite.ch

Conception / Réalisation le-media.fr - RC 87 A 34 - Photos : Digital Vision