

Pour plus d'infos

06 58 79 97 56

fileauvert@gmail.com



fileauvert



FILEAUVERT

La **Spiruline** et ses bienfaits



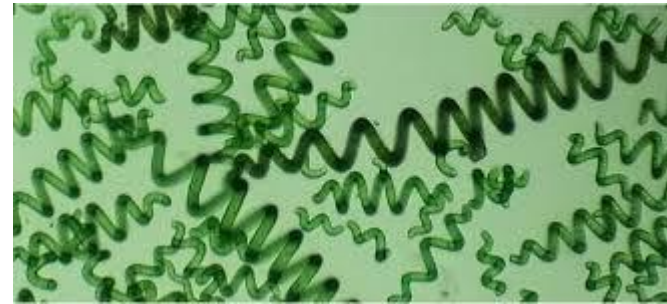
Spiruline fraîche



“Miam aux fruits” à la spiruline



Spiruline dans son état naturel



Spiruline vue au microscope



Culture de spiruline en bassin



Pâte à tartiner à la spiruline



Spiruline séchée en brinidilles

Pourquoi consommer de la Spiruline ?

Son apport nutritionnel est tout simplement exceptionnel :

- Forte concentration en minéraux : fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium, zinc, manganèse, sélénium.
- Vitamines en grande quantité : pro vit A, vit B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, vit E, vit K.
- Protéines contenant tous les acides aminés essentiels, très bien assimilées par l'organisme (*95% d'assimilation vs 45% pour les protéines animales*)
- Antioxydant puissant : aide à lutter contre la formation des radicaux libres et le vieillissement cellulaire
- Anti-inflammatoire
- Renforce les défenses immunitaires
- Effet détox : aide l'organisme à mieux éliminer les toxines (résidus médicamenteux, métaux lourds, minimise les effets secondaires de la chimiothérapie...)

L'ONU a qualifié la spiruline de « *le meilleur aliment pour l'avenir et pour l'humanité* », il est donc plus que temps, individuellement et collectivement, de la faire entrer de plain-pied et à pleine bouche dans notre quotidien.

Pour qui est-elle conseillée ?

Comme les bons légumes ou les bonnes céréales complètes et bio, plus on en mange mieux on se porte. Ce n'est pas un remède miracle qui "fonctionne" en une seule prise ! Elle renforce l'organisme de manière générale.

- **Enfants/adolescents, femmes enceintes, végétariens, personnes âgées ou convalescentes, changements de saisons...**
 - avec une simple dose quotidienne de 3g par jour, un enfant présentant une carence alimentaire grave retrouve son poids naturel au bout de 4 à 6 semaines
 - est largement utilisée dans les campagnes humanitaires de renutrition.
- **Sportifs :**
 - aide à éliminer l'acide lactique grâce à sa phycocyanine
 - stimule la libération de l'EPO (molécule qui augmente la quantité d'oxygène dans le sang)
 - améliore la performance musculaire et la récupération après l'effort.
- **Toute personne voulant améliorer sa santé au quotidien** (surtout en préventif)

→ La spiruline est **déconseillée** pour les personnes souffrant **d'hémochromatose** (trop de fer dans le sang), de problèmes **rénaux graves**, de **phénylcétonurie** ou de **maladie auto-immune**.

Spiruline et Environnement

Un grand pas vers l'alimentation durable

La spiruline est un **micro-organisme aquatique** de la famille des cyanobactéries. Elle pousse donc dans l'eau, fait la photosynthèse et possède beaucoup de **vertues** similaires aux algues, **mais pas leur goût iodé !**

La photosynthèse de sa culture absorbe une grande quantité de CO2 (*5 fois + qu'une même surface de forêt*) **et participe activement à la lutte contre le réchauffement climatique.**

=> NB. Les algues produisent près de 90% de l'oxygène de la planète vs 10% pour les arbres et les plantes.

Son rendement protéique est très intéressant en termes de surface, eau et énergie utilisées.

=> Pour une même quantité de protéines produites, une culture de spiruline nécessite VS l'élevage bovin :

- *500 fois moins de surface*
- *40 fois moins d'eau*
- *6 fois moins d'énergie*

Et Fileauvert dans tout ça ?

Une manière d'allier l'utile à l'agréable !

Plusieurs points clés qui font notre véritable valeur ajoutée :

- Fileauvert redonne à la Spiruline sa véritable place d'**aliment** (plutôt que de complément alimentaire) et surtout redonne à l'**alimentation** sa place de **première médecine** !

=> Contrairement aux industriels, **nous ne travaillons qu'avec de la spiruline en brindilles, française, artisanale, non contaminée, qualitative, séchée à basse température, encore riche de ses vertus.**

=> Contrairement à leur offre fade et médicamenteuse en comprimés, dont les bienfaits sont souvent altérés, nous proposons :

- des produits vraiment **gourmands et faciles à consommer**, intégrant **une quantité maximale de spiruline** et beaucoup d'autres **ingrédients sains, ni stérilisés, ni pasteurisés**, riches de bienfaits.
- des ateliers cuisine dans lesquels nous partageons des **recettes simples** et des astuces pour faire entrer de plain-pied la **spiruline dans une cuisine saine au quotidien.**