

# VOTRE DIMANCHE

VII

Art de vivre

Bien-être, détente

LE CONSEIL

## L'algue aux 115 nutriments

**LES COMPLÉMENTS** alimentaires naturels inondent le marché de la diététique, et les algues connaissent un succès grandissant. Très riche en oligo-éléments, le klamath figure parmi celles qui profitent le plus de cette tendance. L'algue klamath, ou algue bleu vert, qui doit son nom au lac de l'Oregon où elle se cultive, est connue pour être la première cyanobactérie sauvage apparue sur terre. Elle est considérée comme l'aliment « le plus complet de la planète », selon la kiné ostéopathe Anne-Marie Pietri qui lui a consacré un livre. On lui reconnaît des

vertus antistress et anti-inflammatoires, elle favorise la digestion et améliore les performances intellectuelles en stimulant la mémoire et la concentration. Le klamath connaît un franc succès auprès des végétariens et des végétaliens, grâce à ses 115 micronutriments. Enfin, il est conseillé en période de ménopause de par sa richesse nutritive en vitamine K1 (favorisant la coagulation sanguine) et B12 (permettant le bon fonctionnement du système immunitaire). Il se consomme sous forme de poudre, de gélules ou de liquide.

N.N.



Où en trouver ?  
[www.force-et-sante.com](http://www.force-et-sante.com)  
23,99 € les 20 comprimés.  
Le restaurant-boutique  
Sol-Semilla : 23, rue des  
Vinaigriers à Paris,  
38 € les 110 comprimés.