



# SPIRULINE BIO

Zoom sur la formule



120 comprimés - 30 jours

**Tonus & vitalité**  
**Contrôle du poids**

POUR 4 COMPRIMÉS PAR JOUR

Poudre de spiruline*	2 000 mg	
dosée en bêta-carotène	1,08 mg	
dont vitamine A	180 µg	23%**

\*Ingrédient issu de l'agriculture biologique \*\*AR : Apports de référence

ACL 6106032  
EAN 3760162131536

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Déconseillé en cas de prise d'anticoagulant.
- Déconseillé en cas d'antécédents de calculs rénaux ou de crise de goutte.
- Déconseillé aux fumeurs.
- Contre-indiqué en cas de phénylcétonurie.
- Contre-indiqué en cas d'hyperparathyroïdie.
- Contre-indiqué en cas de maladie auto-immune.
- Contre-indiqué en cas d'hémochromatose.

## POSOLOGIE

Prendre 4 comprimés par jour avec un grand verre d'eau, de préférence le matin pendant 30 jours.

- À renouveler si besoin en insérant des fenêtres thérapeutiques (30 jours de prise / 7 jours d'arrêt).
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

## RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

# Source de la spiruline

La spiruline est désignée de façon commune comme une micro-algue en forme spiralée de couleur bleu verte. C'est plus exactement une cyanobactérie ou "algue bleue de type procaryote" **source de macro et micronutriments**, notamment des **protéines de très grande qualité**, des **minéraux** et des **vitamines**. Ces cyanobactéries font partie d'une des formes de vie les plus anciennes sur Terre.

La spiruline est **riche en phycocyanine**, un pigment qui lui confère une coloration bleutée. Elle **pousse naturellement dans certains lacs d'eau douce et alcaline des régions tropicales**, historiquement au Tchad et au Mexique, où les populations locales la consomment régulièrement après l'avoir faite sécher.

Elle est aujourd'hui produite **de manière contrôlée dans des fermes aquacoles**, un peu partout dans le monde.

La **composition de la spiruline peut varier** selon l'origine géographique, les conditions de culture, la période de récolte, le procédé de récolte, de séchage, de broyage, de conditionnement, et par le fait que certains industriels supplémentent les milieux de culture afin que la spiruline produite soit plus riche en fer, en zinc ou encore en acides gras.



# Comprendre la formule DAYANG

La spiruline BIO DAYANG est de la variété d'espèce *Platensis* et se compose de l'algue entière. *Spirulina Platensis* est la **spiruline la plus commune**. Le plus grand nombre d'études ont été réalisées sur cette espèce. La spiruline BIO DAYANG se présente sous forme de comprimés pour faciliter la prise.

La spiruline BIO DAYANG est composée notamment de :

<b>Protéines</b>	60%
<b>Glucides</b>	20%
<b>Lipides</b>	4%
<b>Fibres alimentaires</b>	4%
<b>Minéraux</b> dont phosphore, sodium, magnésium, calcium, fer, manganèse, zinc, cuivre, chrome, sélénium	3%
<b>Vitamines</b> dont vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, acide folique, inositol et vitamine K	0,5%

Cette composition est **très complète et variée** : avec un excellent apport en protéines, une bonne répartition des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments.

DAYANG a choisi une spiruline **issue de l'agriculture biologique et certifiée par Ecocert France**.



## SPIRULINE

**Allégation ID2737 : la spiruline aide à se sentir plus énergique\***. Condition pour alléguer : apporter au moins 2 000 mg de poudre de *Spirulina platensis* par jour.  
**Allégation ID1858 : la spiruline aide à contrôler le poids\*\***. Condition pour alléguer : apporter au moins 1 800 mg de poudre de spiruline par jour.

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- La spiruline ne contient pas de vitamine C. Penser à la prise d'acérola.
- De part sa teneur en protéines, ne pas oublier de s'hydrater. Penser aux infusions BIO DAYANG (Hépatique drainante BIO, Minceur BIO, etc.) et aux thés du Yunnan DAYANG (Thé noir et Thé vert).

# POINT INFO



De part sa composition, la spiruline est particulièrement adaptée en cas de préparation sportive et dans le cadre d'un programme amincissant.

\*Johnson M, Hassinger L, Davis J, Devor ST, DiSilvestro RA. A randomized, double blind, placebo controlled study of spirulina supplementation on indices of mental and physical fatigue in men. *Int J Food Sci Nutr*. 2016;67(2):203-6. doi: 10.3109/09637486.2016.1144719. Epub 2016 Feb 17. PMID: 26888417. \*\*Miczke A, Szulińska M, Hansdorfer-Korzon R, Kregielska-Narozna M, Suliburska J, Walkowiak J, Bogdański P. Effects of spirulina consumption on body weight, blood pressure, and endothelial function in overweight hypertensive Caucasians: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2016;20(1):150-6. PMID: 26813468.