

AURA SUPERFOODS SAFETY

| PRODUIT | DOSE UTILISÉE MAXIMALE / PRODUIT | COMPOSITION | RISQUES POTENTIELS | BIENFAITS |
|---------------------------------------|--|---|--|---|
| SUPERFOODS | | | | |
| PROTEINE VÉGÉTALE 12K | 10G | Mélange de protéines de : Riz, fèves, pois, tournesol, courge, chanvre, pois chiche, lentilles, avoine, caroube, chia, lin, konjac | Ballonnements, inconfort digestif selon sensibilité, réactions allergiques possibles (légumineuses), inconfort digestif lié aux fibres | Apport complet en protéines végétales, soutien de la masse musculaire, amélioration de la satiété, énergie durable, aide à la récupération physique et stabilisation de la glycémie |
| PROTEINE VÉGÉTALE CHANVRE | 10G | 100% Chanvre | Troubles digestifs légers, allergies rares | Source de protéines complètes et digestes, riche en acides gras essentiels, soutien de la peau, des muscles et de l'énergie globale |
| GLOW PROBIOTIQUE Sanatura | 3G | Fibres d'acacia* 47%, acérola* 5%, cultures actives 3,3% (Lactobacillus casei, Lactococcus lactis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Bifidobacterium lactis A, Bifidobacterium lactis B). *issu de l'agriculture biologique contrôlé | Ballonnements temporaires lors de l'introduction | Soutien du microbiote intestinal, amélioration de la digestion, équilibre de la flore intestinale, soutien de l'immunité et de la peau |
| GLOW PROBIOTIQUE (The Beauty Kitchen) | 3G | Bio-Fermented Nutrient Blend with Flora Culture™ [(chickpeas*, mung beans*, brown rice*, sweet potato*, lentils*, buckwheat*, quinoa*, millet*, sea minerals, pepitas*, linseed*, sunflower seeds*, agave*, molasses*, queen garnet plum, ginger rhizome*, lemon juice concentrate, lactic acid starter culture (Bifidobacterium infantis, B. lactis, Lactobacillus acidophilus, L. delbrueckii sub. lactis, L. | Ballonnements temporaires, inconfort digestif transitoire | Soutien digestif doux, amélioration de l'équilibre intestinal, aide à la régularité et au confort digestif |
| COLLAGÈNE MARIN | 5G | 100% Collagène poisson | Allergies poisson rares | Soutien de la peau, des cheveux et des ongles, amélioration de l'élasticité cutanée, soutien des articulations et des tissus conjonctifs |
| GRAINES CHANVRE | 7G | 100% Graines de chanvre décortiquées | Troubles digestifs légers si excès, inconfort digestif chez personnes sensibles aux lipides | Source d'oméga-3 et protéines végétales, soutien de la peau et de l'hydratation cellulaire, amélioration de la satiété |
| GRAINES CHIA | 3G | 100% Graines de Chia | Ballonnements, constipation si hydratation insuffisante, risque d'étouffement si consommées sèches sans liquide suffisant | Haute teneur en fibres, amélioration du transit intestinal, soutien de la satiété, stabilité de la glycémie et énergie progressive |
| GRAINES LIN | 3G | 100% Graines de Lin | Ballonnements, effet phytoestrogène léger | Soutien hormonal doux, amélioration du transit intestinal, apport en oméga-3 végétaux, soutien de la peau et de l'équilibre digestif |

AURA SUPERFOODS SAFETY

| PRODUIT | DOSE UTILISÉE MAXIMALE / PRODUIT | COMPOSITION | RISQUES POTENTIELS | BIENFAITS |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| GRAINES DE COURGE | 5G | 100% Graines de Courge | Réactions allergiques rares, troubles digestifs légers si excès | Riche en zinc et magnésium, soutien du système immunitaire, amélioration de la récupération physique et de l'énergie nerveuse |
| POUDRE D'ACAI | 5G | 100% Açaï en poudre | Troubles digestifs légers, réactions allergiques rares, interactions potentielles avec anticoagulants (effet théorique sur coagulation) | Forte concentration en antioxydants, soutien de la protection cellulaire, amélioration de l'énergie et de la vitalité globale |
| PULPE D'ACAI | 100G | 100% Pulpe Acai (Acai en poudre, eau) | Troubles digestifs légers, réactions allergiques rares, interactions potentielles avec anticoagulants (effet théorique sur coagulation) | Apport en antioxydants et acides gras, soutien de l'énergie durable, de la peau et de la récupération cellulaire |
| CACAO PUR (TORRÉFIÉ) | 8G | 100% Poudre de cacao torréfiée | Nervosité, insomnie, palpitations (théobromine), reflux gastrique, stimulation du système nerveux chez personnes sensibles | Source de magnésium, amélioration de l'humeur, soutien de la concentration, effet stimulant doux et plaisir sensoriel |
| CACAO PUR CRU (NON TORRÉFIÉ) | 8G | 100% Poudre de cacao non torréfiée | Stimulation (théobromine + caféine naturelle), irritations digestives possibles, nausées chez sensibles | Très riche en antioxydants, soutien de l'énergie mentale, amélioration de l'humeur et protection cellulaire |
| CAROUBE | 3G | 100% Poudre de caroube | Ballonnements en cas de consommation élevée | Alternative au cacao sans caféine, soutien digestif doux, aide au confort intestinal et au contrôle des envies sucrées |
| CURCUMA | 1G | 100% Poudre de curcuma | Troubles gastro-intestinaux (irritation gastrique, nausées), augmentation du risque de saignement (interaction anticoagulants) | Puissant anti-inflammatoire naturel, soutien des articulations, du système immunitaire et de la protection cellulaire |
| GINGEMBRE | 1G | 100% Poudre de Gingembre | Brûlures gastriques, reflux, irritation digestive à dose élevée | Soutien de la digestion, réduction des nausées, stimulation douce de la circulation et de l'énergie métabolique |
| CANNELLE | 1G | 100% Poudre de Cannelle | Toxicité légère si excès | Régulation naturelle de la glycémie, soutien du métabolisme, effet anti-inflammatoire et stabilisation de l'énergie |
| SPIRULINE (VERTE) | 2G | 100% Poudre de spiruline (Micro-algue) | Ballonnements, nausées, réactions allergiques rares | Riche en protéines et fer, soutien de l'énergie et de la vitalité, aide à la récupération et à la détoxification naturelle |
| SPIRULINE BLEUE (PHYTOCYANINE) | 1G | Extrait spiruline | Idem spiruline + sensibilité digestive rare | Antioxydant puissant, soutien de la protection cellulaire, aide à la récupération et au stress oxydatif |

AURA SUPERFOODS SAFETY

| PRODUIT | DOSE UTILISÉE MAXIMALE / PRODUIT | COMPOSITION | RISQUES POTENTIELS | BIENFAITS |
|--|--|---|--|---|
| MORINGA | 2G | 100% Poudre de Feuilles moringa | Hypotension possible (baisse de la tension), troubles digestifs légers | Source dense de vitamines et minéraux, soutien de l'immunité, énergie naturelle et vitalité globale |
| HERBE DE BLÉ | 2G | Jus/poudre wheatgrass | Nausées, maux de tête, réactions digestives transitoires (phase d'adaptation) | Soutien de la détoxification naturelle, apport en chlorophylle, amélioration de la vitalité et de l'oxygénation cellulaire |
| MATCHA (CÉRÉMONIE) | 3G | Thé vert poudre | Nervosité, insomnie, palpitations, irritabilité, troubles digestifs liés à la caféine | Énergie stable grâce à la L-théanine, amélioration de la concentration, soutien du métabolisme et de la vigilance |
| HOJICHA | 3G | Thé vert grillé poudre | Nervosité, insomnie, palpitations, irritabilité, troubles digestifs liés à la caféine | Énergie stable grâce à la L-théanine, amélioration de la concentration, soutien du métabolisme et de la vigilance |
| MACA | 2G | 100% Racine de Maca | Agitation, insomnie légère, sensibilité hormonale chez personnes sensibles | Adaptogène naturel, soutien de l'énergie, de l'endurance et de l'équilibre hormonal, amélioration de la vitalité |
| ASHWAGANDHA | 2G | 100% Racine d'Ashwagandha | Somnolence, troubles digestifs, interactions possibles avec hormones thyroïdiennes et sédatifs | Adaptogène calmant, réduction du stress, amélioration du sommeil, soutien du système nerveux et de la résilience |
| TULSI | 2G | 100% feuilles de Basilic sacré | Réactions allergiques rares, troubles digestifs légers | Adaptogène doux, soutien immunitaire, réduction du stress, équilibre émotionnel et clarté mentale |
| MUSHROOM MIX (REISHI, CHAGA, CORDYCEPS, LION'S MANE, SHIITAKE) | 1G | Reishi, chaga, cordyceps, lion's mane, shiitake | Troubles digestifs, nausées, interactions possibles avec système immunitaire (immunomodulation), réactions allergiques rares | Mélange adaptogène complet, soutien de l'immunité, de la concentration, de l'énergie et de la résistance au stress |
| HUILE MCT COCO | 8G | Acides gras MCT | Troubles digestifs si excès | Source d'énergie rapide, soutien de la clarté mentale, amélioration de la performance cognitive et métabolique |
| POLLEN DE FLEURS | 5G | Pollen naturel | Réactions allergiques (parfois sévères), rhinite, asthme chez personnes sensibles | Riche en micronutriments naturels, soutien de la vitalité, de l'immunité et de l'énergie globale |
| BAIES DE GOJI | 8G | Goji séché | Interactions avec anticoagulants, réactions allergiques rares, troubles digestifs | Antioxydants naturels, soutien du système immunitaire, amélioration de l'énergie, de la peau et de la protection cellulaire |