



Pollen de Fleurs

Un aliment pour la forme

Le pollen est un **tonifiant**, un **rééquilibrant** fonctionnel et un **désintoxiquant** général de tout l'organisme.

- ▶ il stimule l'organisme et renforce les défenses immunitaires; il est très riche en **vitamines** du groupe B mais également riche en vitamines A, E et C,
- ▶ il est riche en **micro-nutriments** essentiels pour vaincre la fatigue passagère.
- ▶ il améliore l'activité cérébrale et stimule la mémoire,
- ▶ il agit sur l'humeur, grâce à son effet euphorisant,
- ▶ il est un régulateur intestinal; il permet de lutter à la fois contre les diarrhées et les constipations car il rééquilibre le système digestif,
- ▶ il permet de prévenir l'hypertrophie bénigne de la prostate chez l'homme, et soulage les symptômes de la ménopause chez la femme,
- ▶ il permet de réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) grâce à ces **phytostérols**,
- ▶ il redynamise la chevelure et les ongles car il concourt à la formation de kératine,
- ▶ il est riche en **polyphénols** (anti-oxydants naturels),
- ▶ il contient notamment des **protéines** et des acides aminés essentiels, des **minéraux et oligo-éléments** (calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre, sélénium).

Demandez conseil à votre médecin traitant avant toute prise de pollen.

Dosage et fréquence :

La cure conseillée est de **500g** de pollen sur **6 semaines**, à réitérer 2 ou 3 fois dans l'année.

La dose quotidienne conseillée est de **1 cuillère à soupe** de pelotes de pollen pour un adulte de plus de 60 Kg et 1 cuillère à café pour un adolescents, de préférence le matin.



API-DOUCEUR

06 62 00 38 04

69 Grande Rue
90330 CHAUX
www.api-douceur.com
F. DURAND et P. GIRAULT
apiculteurs producteurs



Conseils d'utilisation :

Vous pouvez consommer le pollen avec des **compotes**, des **fruits**, des **céréales**, du **jus de fruit**, des **yaourts**, de la **salade**, de la **soupe** ou sur une tartine de **miel**, de préférence le matin car le pollen contient de la vitamine C.

