



UN APICULTEUR
près de chez vous
www.miel-paris.com



Le Pollen

Un aliment pour la forme

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

- stimule l'organisme et renforce les défenses immunitaires
- améliore l'activité cérébrale et stimule la mémoire
- agit sur l'humeur, grâce à son effet euphorisant
- est un régulateur intestinal : il soigne aussi bien la constipation que la diarrhée, et soulage les colites.
- permet de prévenir l'hypertrophie bénigne de la prostate chez l'homme, et soulage les symptômes de la ménopause chez la femme
- permet de réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL)
- redynamise la chevelure et les ongles car il concourt à la formation de kératine

Sa forte concentration en **protéines végétales** (25 à 30%) le rend particulièrement intéressant pour les végétariens ou les personnes consommant peu de viande

Sec ou frais ?

Le pollen frais contient des ferments lactiques et des levures qui dynamisent la **flore intestinale** et stimulent les fonctions **gastriques**. Il est aussi plus agréable à manger.

Le pollen contient notamment :

- des **protéines** et des acides aminés essentiels
- des **vitamines** du groupe B en grande quantité
- des **phytostérols**
- des **minéraux et oligo-éléments** : calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre, sélénium



Dosage et fréquence

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

La dose quotidienne est de **1 cuillère à soupe** pour un adulte et 1 cuillère à café pour un enfant de 2 à 12 ans.



barquette de
pollen frais



pot de
pollen sec

Conseils d'utilisation

Vous pouvez consommer le pollen avec des **compotes**, des **fruits**, des **céréales**, des **yaourts**, de la **salade**, de la **soupe** ou sur une tartine de miel.