



# Le pollen congelé à l'état frais

## Complément alimentaire

Régénéérant

Les abeilles amassent au cours de leur butinage des pollens qu'elles prélèvent sur les étamines des fleurs. Afin de l'agglomérer en pelotes pour le ramener à la ruche les abeilles y incorporent du miel ou du nectar contenu dans leur jabot. Ce faisant elles y ajoutent des enzymes qui vont transférer à ces grains de pollen de nouvelles propriétés.

En période de production, ce sont ces pelotes que nous récoltons environ tous les trois jours. Nous congelons alors à l'état frais ce pollen afin de lui conserver ses précieux **lacto-ferments**. Ceux-ci exercent un « effet barrière » sur la plupart des bactéries potentiellement pathogènes de notre flore intestinale.

La consommation de ce pollen induit un effet de nettoyage de l'organisme qui se manifeste de différentes manières :

◇ Une régulation du transit intestinal

◇ Des problèmes de prostate moins aigus chez les hommes et de mastose chez les femmes qui diminuent voire disparaissent.

◇ Diminution du risque des maladies cardio-vasculaires

◇ Action sur la forme, désir d'activité.

Tous ces effets trouvent leur cohérence au niveau de la flore intestinale : si cette flore est améliorée les résultats obtenus sur l'organisme sont les mêmes. Nous sommes donc en présence d'une action purement alimentaire et non médicamenteuse sur l'organisme.

**De plus le pollen est un aliment riche en protéines**

Protecteur

## Le Pollen et les oligoéléments

### Le Sélénium

Le pollen est l'aliment naturel qui contient le plus de Sélénium : dans 20 g. on y trouve entre 3 et 6 fois l'ARJ (apport journalier recommandé).

Cet oligo-élément présente un intérêt majeur pour notre santé :

◇ Anti-oxydant

◇ Rôle préventif contre le cancer

◇ Régulation du système immunitaire

◇ Modulation de la toxicité des métaux lourds (en particulier celle du plomb)

Dynamisant

## Comment le consommer?

La cure conseillée est de 6 semaines, soit 2 barquettes (2x300gr).

A raison d'une cuillerée à soupe à prendre avant le petit déjeuner, en laissant fondre lentement les grains sur la langue.

Le sélénium n'est absorbé par l'organisme que s'il est accompagné par de la vitamine E (noix, noisettes, amandes, graines germées etc), Les cures se font en général 3 à 4 fois par an. On peut aussi le consommer tout au long de l'année si on en ressent le besoin.

## Comment le conserver?

Il se conserve au congélateur ou au freezer/réfrigérateur.

La veille, versez l'équivalent d'une cuillerée à soupe dans un bol au réfrigérateur sans le recouvrir de façon hermétique.

Remettez en congélation le reste de la barquette. Procédez ainsi tout au long de la cure. Les barquettes non entamées doivent se garder en congélation. (max. 1 an).

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez davantage d'informations.