



## POLLEN MULTIFLEURS BIO



**Présentation :** Pot 420 gr

**Description :** Ce qu'il faut savoir : le pollen est un aliment complet contenant des : protéines, minéraux, oligoéléments, vitamine (très riche en vitamines du groupe B), fibres (cellulose) et des enzymes. Le Pollen est un aliment qui peut être utilisé toute l'année (1 ruche en consomme en moyenne 50 kg par an). Une pelote de pollen contient environ 500 à 1000 grains de pollen. Pour de **beaux cheveux sains**, pour un **coeur tonique**, participe à la **santé des vaisseaux sanguins et du foie**.

**Truc :** Pour optimiser l'assimilation du pollen, mâcher pendant 5 minutes pour que la salive fractionne partiellement la cellulose qui entoure les grains de pollen . Plus facile : le faire tremper dans l'eau au minimum 2 h ou le matin pour le soir (ainsi il perd toute amertume, devient agréable et assimilable ).

**Composition :** Pollen de fleurs (multifleurs) origine Espagne.

**Conseil :** En dose d'attaque : 2 cuillères à soupe pendant 30 jours  
En dose d'entretien : 1 cuillère à soupe par jour.

**Quand le consommer ?**

Pour favoriser transit : consommer le soir au coucher

Pour la forme : consommer le matin

Pour la forme et le transit : matin et soir