

# POLLEN

## Grain provenant des étamines des fleurs

➔ réalisez une cure au printemps (mars-avril) et à l'automne (septembre-octobre) le matin à jeun :

1 cuillère à soupe bombée pour les adultes et 1 cuillère à café pour les enfants pendant 6 semaines (à mâcher ou à diluer dans du miel ou yaourts ou jus d'orange).

### **Ses vertus :**

↪ contient des oligo-éléments comme le calcium, le fer, le magnésium, le phosphore et le potassium (*très bon pour les personnes atteintes d'ostéoporose*) ;

↪ donne du tonus et de l'énergie (*utile pour les sportifs ou pour les étudiants via la mémoire*) ;

↪ agit sur le métabolisme comme la constipation, la diarrhée, les jambes lourdes, la chute de cheveux et les ongles cassants ;

↪ bon pour le système cardio-vasculaire et les vaisseaux sanguins ;

↪ comble certaines carences comme à la croissance des enfants, la grossesse ou ménopause de la femme et la vieillesse de chaque personne.