



Miellerie de
Chantclair

POLLEN DE MONTAGNE

Ce pollen est un **pollen de montagne**, à dominante de fleurs des près, ronce et châtaignier, récolté régulièrement à l'entrée de nos ruches.

Notre pollen est présenté dans son **état originel**, non transformé, **non congelé**, simplement déshydraté (préservant ainsi ses vitamines) pour être conservé dans de bonnes conditions.

La date limite de consommation vous précise la date jusqu'à laquelle nous garantissons le pollen. Au-delà de cette date, il est encore consommable, à condition qu'il n'ait pas pris l'humidité et qu'il n'ait pas été conservé à la chaleur.

PRINCIPES DE PRODUCTION

Du jaune pâle au noir, avec toutes les nuances du brun et du rouge, de forme sphérique ou ovoïde, la pelote de pollen est constituée par des centaines de milliers de grains de pollen.

Le pollen est l'aliment protéiné de la ruche. Il est indispensable au développement du couvain.

Nous le récoltons à l'aide de "trappes", qui interceptent à l'entrée de la ruche, une partie du pollen que les abeilles rapportent à la ruche, sous forme de pelotes fixées à leurs pattes postérieures. Les couleurs de notre pollen sont très variées, révélant ainsi la diversité et la richesse de la flore.

UN DON DE LA NATURE

- Tous les acides aminés indispensables à la vie humaine ;
- Toutes les vitamines du **groupe B** indispensables à la digestion et, en particulier, la vitamine **B5** considérée comme "une vitamine anabolisante" et la vitamine **B3** "vitamine de l'énergie" ;
- Forte teneur en vitamines **C, D et E** et en bêta – carotène ;
- Beaucoup de sels minéraux et d'oligo-éléments ayant un rôle capital dans les métabolismes cellulaires ;
- Un grand nombre d'enzymes ou ferments et des substances antibiotiques actives.

EQUILIBRE ET VITALITE

Notre pollen est avant tout un **rééquilibrant fonctionnel**. En renforçant les défenses de l'organisme, il favorise beaucoup la **résistance à l'infection**, stimulant, tonifiant, euphorisant, il agit favorablement dans les cas suivants :

- Fatigue physique et psychique ;
- Troubles circulatoires et anémie ;
- Prévention du prostatisme ;
- Stress et état dépressif ;
- Réponse positive au vieillissement ;
- Amélioration de la santé en général et au renforcement de l'activité cérébrale ;
- Constipation et **troubles digestifs**.

CONSEILS D'UTILISATION

Notre pollen est un aliment naturel complet, et sa consommation régulière est conseillée. Vous pouvez en prendre 15 à 40 g par jour (la moitié pour les enfants) :

- Dose d'attaque : 1 à 3 cuillères à soupe par jour ;
- Dose d'entretien : 2 cuillères à café par jour ;
- Nous conseillons de le prendre sous forme de cure (1 mois ou 500g aux changements de saison), il est particulièrement bien assimilé lorsqu'on le laisse fondre dans l'eau pendant 12 heures (une nuit), avant de le consommer le matin à jeun.