



Pollen



Les égyptiens appelaient le pollen la poussière de vie. C'est un supplément naturellement concentré en presque tous les nutriments essentiels.

Nom commun	Pollen de fleurs, pollen d'abeilles
Nom latin	<i>Apis mellifera</i> est la principale abeille domestique
Familles	Les <i>Fabacées</i> (trèfle, luzerne, mélilot) et les <i>Lamiacées</i> (mélisse, lavande, menthe) sont d'importantes familles de fleurs mellifère, mais il y a des dizaines d'espèces.
Description	Le pollen est la semence mâle produite par les étamines des fleurs tel que récolté par les abeilles. Il est donc un agglomérât de pollen et de nectar de fleur mélangé avec la salive des abeilles.
Origine	Les égyptiens des dynasties pharaoniques pratiquaient déjà l'apiculture il y a plus de 5000 ans.
Culture et rusticité	Le pollen est récolté par les apiculteurs à l'aide d'une grille placée à l'entrée de la ruche.
Usage	Médicinal, nutritionnel
Nutrition	Le pollen est très riche en ADN, votre flore intestinale et vos anthérocytes peuvent s'en servir pour multiplier leur ADN, c'est donc un prébiotique.
Propriétés fonctionnelles	Fortifiant (peau, ongles, cheveux, yeux), stimule les capacités physiques et les muscles, régulateur intestinal, équilibrante du système nerveux (fatigue intellectuelle, dépression, surmenage, insomnie etc).
Modes d'utilisations et dosages	Adulte : 1 c. à soupe par jour ; jusqu'à 2 c. à soupe en cas aigue. Enfant : 1 c. à thé par jour. Prendre à jeun le matin de préférence. Cure de pollen : 2 semaines à 3 mois aux changements de saisons.

Contre-indications	Attention : Substance allergène. Peut interférer avec médicaments immunosuppresseurs.
Conservation	Garder à l'abri de l'humidité et de la lumière.
Idées recettes	Saupoudré sur du yogourt ou dans du jus de pamplemousse. Dans les smoothies