

APITHERAPIE ET FATIGUE

Pour surmonter votre fatigue, les produits de la ruche sont multiples et efficaces grâce aux vitamines et différents oligo-éléments qu'ils contiennent.

Je vous propose 2 cures différentes avec les mêmes ingrédients, choisissez celle qui vous convient

Cure 1 :
-mélanger 3g de gelée royale à 125G de miel de thym ou de sapin
-prendre 1 cà c de ce mélange le matin à jeun au moins 3 semaines
-on peut y ajouter 1 cà s de pollen dissoute dans l'eau (aussi à jeun le matin)



Cure 2 :
-prenez tous les matins 1 g de gelée royale
- y associer 2càs de pollen dans un jus de fruit ou du lait végétal
- 1càs de miel dans votre boisson qu'elle soit chaude ou froide

Le pollen peut se prendre seul, il faut le mâcher au moins 1 minute ou si vous le souhaitez, vous pouvez le mélanger à un jus de fruit, de l'eau ou du miel.

CETTE FICHE NE REMPLACE PAS UN AVIS MEDICAL OU PHARMACEUTIQUE. LES PRODUITS CONSEILLÉS NE PEUVENT PAS SE SUBSTITUER A UN TRAITEMENT MEDICAL.