

## APITHERAPIE ET OSTEOPOROSE

**Le miel** est riche en magnésium et potassium, il a la capacité de favoriser la fixation des minéraux au niveau des os.

**Le pollen** a la particularité d'être riche en calcium facilement assimilable, il contient aussi d'autres minéraux indispensables à son assimilation.

### Mes conseils:

#### En prévention:

Je vous conseille dès 50 ans ne pas hésiter à remplacer le sucre par du miel.

#### Possibilité aussi

d'effectuer des cures de pollen de 30 jours tous les 3 mois.  
(1 càs de pollen de bruyère par jour au petit déjeuner.)



### Comment prendre le pollen?

Peut se prendre seul,  
il faut le mâcher au moins 1  
minute

Vous pouvez le mélanger à  
un jus de fruit,  
de l'eau  
ou du miel.

### Conseil sur le pollen:

Le pollen le plus efficace sur l'ostéoporose est celui de bruyère qui a l'avantage d'être riche en rutin, élément qui diminue l'ostéoporose en synergie avec les phyto-oestrogènes .

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