

### LE POLLEN

## Une excellente substance naturelle

**Le pollen est un produit de la ruche qui peut agir comme un vrai médicament. Energétique, anti-stress, il stimulerait le transit et serait bénéfique pour la prostate. Le pollen est, comme le miel, une substance naturelle aux propriétés reconnues.**

Soyez rassuré, les allergies rencontrées de temps en temps sont causées par la respiration de pollens qui «flottent» dans l'air et non par le fait d'en manger ! Les pollens récoltés par les abeilles (pollens entomophiles transportés par les insectes) n'ont rien à voir avec les pollens transportés par le vent (pollens anémophiles) qui sont à l'origine des manifestations allergiques respiratoires. Pour qu'il soit efficace, il faut tout de même suivre la posologie indiquée par votre médecin ou pharmacien.

Comme tout complément alimentaire, il peut très exceptionnellement provoquer chez certains une réaction cutanée immédiate ou au cours de la cure. Dans ce cas, stopper immédiatement la prise.

#### Pollen : il stimule le transit

Le pollen est un aliment miracle pour le transit. «Il permet de lutter à la fois contre les diarrhées et les constipations car il rééquilibre le système digestif». La responsable de ces effets est la coque cellulosique des grains de pollen qui aide à la digestion.

**Posologie :** une cuillère à soupe de pelotes fraîches par jour pour un adulte de plus de 60 kilos. A prendre au petit-déjeuner, jusqu'à la fin des troubles. Mélanger les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel ou un yaourt.

#### Pollen : pour de beaux ongles et cheveux !

Cheveux fourchus et ongles cassants ? Le pollen pourrait améliorer leur aspect durablement. Ses pelotes sont riches en méthionine, cystine et vitamine B6 : un cocktail présent

dans la composition des médicaments traitant la fragilité des ongles et des cheveux.

Méthionine, cystine et vitamine B6 concourent à la formation de la kératine, une protéine qui constitue les ongles et cheveux. En complément alimentaire, ces substances rendent la matière capillaire plus robuste.

**Posologie :** 2 cuillères à soupe de pelotes fraîches par jour pour un adulte de plus de 60 kilos. A prendre au petit-déjeuner, en cure de 2 à 3 mois. Mélangez les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel ou un yaourt selon vos goûts.

#### Pollen : une source d'énergie !

Le pollen est un produit naturel riche en micronutriments essentiels pour vaincre la fatigue passagère. On le recommande même en complément des traitements contre l'asthénie (grand état de fatigue qui nécessite une prise en charge médicale). «Le pollen contient différentes substances qui concourent à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme et lutter contre ses déficiences passagères, qui sont souvent à l'origine de la fatigue».

**Posologie :** 1 cuillère à soupe de pelotes fraîches par jour pour un adulte de plus de 60 kilos. A prendre au petit-déjeuner, en cure de 2 à 3 mois. Mélanger les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel ou un yaourt, selon vos envies.

#### Pollen : un remède anti-stress

Le pollen est un aliment anti-stress. La vitamine B6 qu'il contient participerait à la synthèse de la taurine (acide aminé associé dans le foie aux acides biliaires), substance qui

calme les tensions nerveuses et permet la fixation du magnésium. Ce micronutriment entre dans la composition des traitements contre la nervosité passagère.

**Posologie :** 1 cuillère à soupe de pelotes fraîches par jour pour un adulte de plus de 60 kilos. A prendre au petit-déjeuner, jusqu'à la fin de la période stressante. Mélanger les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel ou un yaourt.

#### Pollen : aide-t-il à mincir ?

Le pollen est un produit végétal très riche en protéines. 100 g de pollen = 7 œufs ou 400 g de viande de bœuf ! Et contrairement à la viande, le pollen ne contient ni graisses saturées ni toxines. Il permet donc de manger moins de viande sans développer de carences en protéines.

**Posologie :** on peut consommer occasionnellement 1 cuillère à soupe de pelotes fraîches pour un adulte de plus de 60 kilos. A prendre au petit-déjeuner. Mélanger les pelotes à un jus de fruits, de l'eau, du miel ou un yaourt.

#### Pollen : soulager la prostatite

Une étude publiée en 2006 dans le journal *Urology* suggère que le pollen pourrait également aider les hommes atteints de prostatite, une inflammation de la prostate. Les chercheurs ont suivi 60 patients âgés de 20 à 55 ans souffrant de prostatite non bactérienne qui ont reçu soit du pollen, soit un placebo. Au terme de 6 mois de suivi, les hommes qui avaient reçu le pollen ont montré une amélioration des symptômes de la prostatite.

**Remarque :** si on en a l'occasion, on peut acheter son pollen naturel directement chez un apiculteur. Sinon, les pharmacies, parapharmacies (sous forme de gélules ou pelotes granules agrégés) ou magasins de diététique.

### Saviez-vous que... ?

La consommation de dattes est bénéfique pour la femme enceinte. Surtout pour celles proches du terme et pour le jour de l'accouchement...

Pour les sportifs, elle facilite le travail musculaire durant une pratique de longue durée.

### Sachez que...

Les cerises contiennent de la mélatonine de source naturelle, l'hormone naturelle qui favorise un sommeil réparateur. Elles sont également une excellente source d'une classe d'antioxydants appelés anthocyanines, qui jouent un rôle important dans le maintien de la santé des cellules, du système cardiovasculaire et des articulations, ce qui leur confère un avantage supplémentaire pour la santé.

### NOTÉ POUR VOUS

Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il vous est conseillé de prendre de temps en temps de la tarte aux fraises. Ce délice, en plus de vous procurer de la saveur exceptionnelle, va aussi renforcer votre défense immunitaire.

Les fraises sont des fruits très riches en vitamines, avec très peu de sucre et de matière grasse, pourvues de grande quantité d'eau. C'est donc un aliment très conseillé pour ceux qui veulent suivre un régime diététique. Et pour bénéficier de ces nutriments, quoi de mieux que de savourer une tarte aux fraises, la plus souvent possible.

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Eau parfumée aux fleurs

##### Ingrédients :

1/4 de litre de vinaigre (de cidre de préférence)

1/4 de litre d'eau (distillée de préférence)

1 grosse poignée de pétales de rose

1 grosse poignée de fleurs de lavande (khezama)

**Préparation :** Faites bouillir cinq minutes l'eau avec les pétales de rose et les fleurs de lavande.

Ajoutez ensuite le vinaigre. Mettez dans une bouteille fermée et laissez macérer au moins 2 ou 3 jours. Puis filtrez et utilisez pour vous rafraîchir les mains ou le visage, pour vous rincer les cheveux ou les pieds. Conservez dans un endroit frais et sombre.

LG FETE L'ALGERIE

## ACTION, ON TOURNE EN 3D !

Gagnez 1 Million de dinars en réalisant un court métrage sur le thème du 50ème Anniversaire de l'Indépendance de l'Algérie. Le film de 5 minutes devra être réalisé en HD 3D avec un téléphone LG Optimus 3D, copié sur CD et déposé au niveau du Showroom LG le plus proche avant le 18 juin. Le réalisateur du meilleur film gagnera 1.000.000Da, et de nombreux cadeaux seront offerts aux gagnants du top 5. Pour plus de détails, rejoignez-nous sur facebook.com/lgalgerie.

www.lg.com/dz



SPONSOR OFFICIEL

DE LA FAF A DEL'EQUIPE NATIONALE DE FOOTBALL

# FESTIVAL DU COURT METRAGE



## PRIX MEILLEUR FILM 1.000.000 DA



LG Leader de la 3D en Algérie



Pour toute information,  
Appelez le 021 36 54 54  
Centre d'Information Clientèle

f /lgalgerie