



「STRESS」

- Par le Dr Y. DONADIEU -

Exemple de conseil à base de pollen :

Pour calmer les tensions nerveuses

- Pelotes de pollens agrégés fraîches

Posologie : 2 cuillères à soupe par jour à prendre au petit-déjeuner pour un adulte de plus de 60 kilos.

Propriétés des pollens

La vitamine B6 que contient le pollen participerait à la **synthèse de la taurine** (*acide aminé associé dans le foie aux acides biliaires*).

Cette substance **calme les tensions nerveuses** et **permet la fixation de magnésium**.