



OSTÉOPOROSE

- Par le Dr A..BECKER -

Exemple de conseil à base de pollen :

Traitement complémentaire visant à diminuer l'ostéoporose.

Cure de 30 jours, tous les 3 mois

- Pelotes de **pollen de Bruyère** frais : 1 cuillère par jour ;
- **Vitamine D** : 1 ampoule par mois (en hiver).

Associer la consommation de poisson, 2 fois par semaine.

Propriétés des plantes

Le pollen de Bruyère est très riche en **rutin**. Il **diminue l'ostéoporose** en synergie avec les phyto-œstrogènes. Il a aussi une **action normothyroïdienne**.