



CHEVEUX OU ONGLES CASSANTS

- Par le Dr Becker -

Exemple de conseil à base de pollen

Faire une cure de 2 à 3 mois de :

- Pelotes de **pollens agrégés fraîches**.

Posologie : 2 cuillères à soupe par jour pour un adulte de plus de 60 kilos.

A prendre au **petit-déjeuner**.

Mâcher (*insalivation*) au moins une minute ou **mélangez** les pelotes à un **jus de fruits, de l'eau, du miel**.

Propriétés des pollens

- Les pollens sont **riches en méthionine, cystine et vitamine B6** qui concourent à la production de kératine.
- La **kératine** est une protéine, constituant principal des phanères (*poils, ongles, becs de nombreux animaux*).

