



# Les Produits de la Ruche

LES TRÉSORS DE LA RUCHE POUR UNE SANTÉ NATURELLE

## Produits :

### Miel

#### Bienfaits:

- Antioxydants naturels
- Propriétés antibactériennes
- Soutient la santé digestive

=> Ajouter dans les tisanes, le yaourt, ou en substitution au sucre. ou en Cure

### Propolis

#### Bienfaits:

- Renforce le système immunitaire
- Propriétés anti-inflammatoires
- Aide à la cicatrisation

=> En spray Apaise la gorge irritée, favorise une haleine fraîche.

### Gelée Royale

#### Bienfaits:

- Booste l'énergie
- Soutient le système immunitaire
- Améliore la vitalité

=> Renforce l'énergie et la vitalité, pris généralement le matin une cuillère à café

### Pollens

#### Bienfaits:

- Source riche de protéines
- Apporte des vitamines et minéraux
- Renforce l'immunité

=> Booste Immunité, Microbiote, équilibre les hormones .... 1CC frais congelé le matin a jeun

## Conseils pratiques :

- **Choisissez des Produits de Qualité:** Optez pour des produits de la ruche provenant de sources fiables et biologiques.
- **Respectez les Dosages:** Suivez les recommandations d'utilisation pour chaque produit pour en maximiser les bienfaits.
- **Consultez un Professionnel de Santé:** En cas de doute ou de conditions médicales spécifiques, consultez un professionnel de la santé avant d'ajouter ces produits à votre routine.
- **Intégrez-les dans Votre Quotidien:** Incorporer ces trésors de la ruche dans votre alimentation quotidienne ou votre routine de soins pour en tirer le meilleur parti.

