



Depuis des siècles, les moines ont su utiliser les dons offerts par la nature; aujourd'hui, ils préparent l'Alexion, une boisson sans alcool ni conservateurs, fortifiante et reconstituante, à base de 52 plantes. Riche en vitamines et en sels minéraux, l'Alexion est spécialement recommandée dans les moments de fatigue; elle favorise un bon rétablissement en période de convalescence et permet aussi de soutenir un surcroît d'effort. (À prendre à jeun le matin et le midi, 1 demi-heure avant le repas). Egalement adaptée à toute la famille, cette boisson peut être servie très fraîche comme apéritif.

- L'Alexion est reconnue pour ses vertus toniques et fortifiantes grâce à la présence entre autres de mélilot, de véronique, de fèves Tonka, de millefeuilles, ou encore du célèbre ginseng.
 - Le cynorhodon, l'angélique, la menthe poivrée ou l'aloès, sont réputés pour leurs propriétés bénéfiques pour la digestion.
 - Le chardon béni est aussi connu comme participant au bon fonctionnement du foie.
 - D'autres plantes sont appréciées pour leurs vertus qui participent au bon équilibre général, telles que la myrte, la cannelle ou la sarriette.
 - Le cynorhodon est l'un des fruits les plus riches en vitamine C. Le ginseng, le citron et le cassis en contiennent aussi. Le coriandre est riche en vitamines B et le millefeuilles, l'aunée, l'aubépine ou le cassis en sels minéraux.
- Les plantes constituant l'Alexion sont encore nombreuses et mettent les bienfaits de la nature à votre portée!

« *L'Alexion :*
l'essentiel de la nature à votre portée »

Préparée et conditionnée par les moines.

Les Ateliers de l'Abbaye
26230 Montjoyer – France
Tél. et Télécopie 04.75.98.64.73

Le Baume d'Aigubelle

A base d'huiles essentielles 14.3%

"Une véritable source de bienfaits"

Au XIX^e siècle, les moines de l'Abbaye Notre-Dame d'Aigubelle distillaient déjà des plantes médicinales. Aujourd'hui, le Baume d'Aigubelle utilise les vertus des huiles essentielles de certaines plantes sélectionnées, selon une formule élaborée à partir du savoir-faire traditionnel et des dernières connaissances scientifiques.

Les huiles essentielles d'eucalyptus, sauge, romarin, thym et lavandin sont traditionnellement utilisées pour leurs vertus procurant calme et détente.

- L'huile essentielle de pin participe au bon rétablissement au niveau des voies respiratoires.
- L'huile essentielle de genièvre ainsi que celles de lavandin, de romarin et de pin sont réputées pour leur action sur les articulations en procurant confort et aisance.
- L'huile essentielle de géranium a des vertus bienfaites et adoucissantes pour la peau.
- De même, les huiles essentielles de lavandin, romarin, géranium et sauge sont recommandées pour leurs propriétés bénéfiques, comme les huiles essentielles de pin et de thym qui contribuent au bien-être au niveau de la peau.

Utilisation : en massage au niveau des articulations, au niveau des voies respiratoires, ou sur la peau.

Précautions d'emploi : Usage externe uniquement. En cas de contact avec les yeux, rincer avec de l'huile végétale. Tenir à l'abri de la chaleur. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 3 ans.

*« Le Baume d'Aigubelle :
l'essentiel de la nature à votre portée »*

Préparé et conditionné par les moines.

Les Ateliers de l'Abbaye
26230 Montjoyer – France
Tél. et Télécopie 04.75.98.64.73

Le pollen de fleurs

Le pollen est récolté par les abeilles sur les anthères des fleurs. Il est aggloméré en pelotes constituées de centaines de milliers de grains microscopiques et ainsi transporté, fixé à leurs pattes arrières, jusqu'à la ruche. La récolte est effectuée par l'apiculteur à l'aide d'une grille calibrée placée à l'entrée de la ruche, pour provoquer au passage des butineuses, la chute dans un tiroir d'environ 10% des pelotes. Seule source d'apport protidique pour la colonie, le pollen est indispensable à son développement.

- Des études scientifiques ont pu montrer les qualités nutritives et énergétiques du pollen. La composition nutritive, en moyenne, puisque ces valeurs peuvent varier en fonction des variétés de fleurs butinées, s'établit ainsi:

Glucides : 36 % . Protides: 20 % . Lipides: 5 %

Eau : 11% . Sels minéraux: 3% -Divers: 25%

- **L'étude vitaminique** révèle une quantité importante de vitamines du groupe B, de l'acide ascorbique, du carotène et dérivés, ainsi que de la vitamine E.

- *Sur le plan clinique, les observations ont montré qu'on peut attribuer au pollen une action régulatrice des fonctions intestinales. La présence dans le pollen d'une proportion élevée de cellulose et de produits voisins de la lignine, ainsi que par ailleurs l'existence de facteurs antibiotiques, contribuent à expliquer cette action.*

Enfin on a observé chez l'homme que l'ingestion de pollen entraîne une action d'ordre général chez les convalescents et les sénescents, associée à une rapide reprise de poids. Les forces reviennent rapidement et on note l'apparition d'une euphorie caractéristique.

Extrait, avec autorisation de l'auteur, de la fiche de l'OPIDA - F61370 Echauffour

La consommation journalière se situe entre 15 et 40 g chez l'adulte et de 5 à 15 g chez l'enfant, suivant l'âge.

NB: 1cuillerée à soupe bien pleine = 15 g – 1 cuillerée à café bien pleine = 6 g.

«*L'essentiel de la nature pour vous soulager*»

Sélectionné et conditionné par les moines.

Les Ateliers de l'Abbaye

26230 Montjoyer – France

Tél. et Télécopie 04.75.98.64.73