

LE MIEL

LA GELEE ROYALE

LE POLLEN

La cire
La cire



SEBAAOUI ALI
Apiculteur chercheur en Apithérapie.

Lexique

1-Page de garde

2-Lexique

3-Préambule

7-Miel-Récolte

8-Etude Expérimentale

9-Composition

9-Propriétés et indications

11-LES 17 GRANDS CRUS DU MIEL

20-Gelée Royale

24-Pollen « le protecteur »

25-composition

26-Propriétés

29-Posologie

30-Allergies

31-Conseils.

PREAMBULE

*Je ne peux pas commencer ce document sans citer
d'abord ce qui a été dit dans le Coran par Dieu,
concernant l'abeille.*

Louange à Dieu seul

*« Et ton seigneur révéla aux abeilles,
prenez des montagnes une demeure,
ainsi que des arbres et de ce que les
hommes construisent. Puis mange des
fleurs de tous fruits et suis avec
facilité le chemin que ton créateur a
tracé pour toi. Il sort de son ventre une
boisson de diverses couleurs, salutaire
pour les hommes .En cela il ya un
signe pour des gens qui réfléchissent »
Dieu dit la vérité.*

Sourat Annahl ,versets 68-69

L'abeille demeure un insecte énigmatique .De nos jours la science n'a pas encore percé les secrets de la vie de cet insecte .Beaucoup de travaux scientifiques ont éclairé certaines zones d'ombre de cette vie.

De notre temps l'homme s'intéresse plus aux molécules chimiques qu'il crée dans ses laboratoires et cherche à réaliser des miracles en agissant avec sur la nature, et en pensant cerner un jour la totalité des paramètres de la vie.Il crée des nouvelles maladies qu'il ne sait pas soigner avec cette chimie .Les statistiques sur le cancer montrent avec force cette vérité. De 70000 cas de cancer dans les années cinquante, on est passé à 150000 cas aujourd'hui.

L'environnement est montré du doigt !: produits agricoles issus de l'agriculture chimique ,confection

d'aliments moderne avec des produits chimiques.

Voir la liste des produits chimiques entrants dans notre alimentation et leur classement du point de vue nocivité sur les corps vivants.

Visite de mon site :

<http://abeille.blog4ever.com/blog/lirarticle-114632-1108750.html>

L'abeille à elle seule est un laboratoire des plus complexes. Elle synthétise des produits miraculeux, dont la complexité n'est pas encore élucidée !. Ne faudrait-il pas revenir à la nature avant que cela ne soit trop tard ? . L'abeille est plus vieille que l'homme .Elle a su, à travers des dizaines de millions d'années d'existence , se maintenir fidèle à elle-même et productive pour l'homme et la nature. Elle possède, c'est certain, des

secrets que nous ignorons .Pour ce qui est de nous les hommes, notre civilisation est menacée de disparition dans 100 ans (détruisant ainsi 10000 ans de savoir cumulé tout au long des civilisations qui se sont succédées, si nous fonçons tête baissée, dans la voie actuelle ,lire : ces maladies créées par l'homme ,de DOMINIQUE BELPOMME ,Edition ALBIN MICHEL ,Cancérologue Français éminent ,responsable de recherches sur le cancer depuis plus de 30 ans).

Le document présent, trace rapidement, les bienfaits que l'homme peut tirer de trois substances absolument merveilleuses, que l'abeille synthétise .Et ce ne sont pas les seules !.

Bonne lecture !.

« Beaucoup de choses renaîtront qui étaient depuis longtemps oubliées ».

Horace

1) LE MIEL :

Le miel est la denrée produite par les abeilles mellifiques à partir du nectar des fleurs ou des sécrétions provenant de parties de plantes ou se trouvant sur elles, qu'elles butinent, transforment combinent avec des matières spécifiques propres, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. Cette denrée peut être fluide, épaisse ou cristallisée.

2) RÉCOLTE

- La récolte de miel a lieu en général après une miellée (qui correspond à la production de nectar par la flore susceptible d'en produire) et lorsque les $\frac{3}{4}$ des alvéoles des rayons sont operculés. Le miel est récolté, en une ou plusieurs fois, entre avril et novembre dans le midi de la France, mais dans les autres régions, la première récolte ne débute habituellement que fin mai.

Cette récolte a lieu schématiquement ainsi

- l'apiculteur retire les cadres de ses ruches et les emporte dans son atelier d'extraction;*
- il procède alors à la désoperculation avec des instruments spécialement conçus à cet effet;*

- suit l'extraction du miel contenu dans les alvéoles par centrifugation, miel qui sera filtré avant d'atteindre le maturateur.
- enfin l'apiculteur, qui a préparé la cristallisation du miel pendant ce séjour au maturateur, passe au conditionnement.

On récolte ainsi, en France, 10 à 15 kg de miel en moyenne, par ruche et par an, miel dont la consistance et la couleur sont variables en fonction surtout de l'origine florale.

3) ÉTUDE EXPÉRIMENTALE

La connaissance et l'utilisation du miel par l'homme remonte aux temps les plus reculés. Aliment des plus anciens de l'humanité, on lui reconnaît aussi depuis la plus haute antiquité des propriétés médicinales préventives et curatives qui le faisaient utiliser largement dans un cadre thérapeutique empirique dont nous conservons de nombreux documents.

Ce n'est que récemment que cet empirisme a pu être expliqué et complété grâce à de nombreux chercheurs qui ont mené scientifiquement l'expérimentation de ses propriétés. Parmi les nombreux résultats obtenus, notons :

- * d'une part, son innocuité absolue, sa parfaite tolérance même à doses élevées;*
- * d'autre part, la réalité d'un grand nombre d'avantages nutritifs et énergétiques;*
- * enfin, l'existence d'actions variées (digestive, laxative, béchique, sédative, émolliente, antitoxique, antiseptique, antianémique, fébrifuge, diurétique, etc.).*

«A la lumière de ces recherches, il paraît maintenant certain que l'antique tradition ne mentait pas qui affirmait que le miel ne constitue pas seulement un aliment excellent mais qu'il a

une valeur thérapeutique certaine, bien que difficilement explicable dans certains cas».

Professeur Rémy CHAUVIN.



4) COMPOSITION

Le miel contient:

- *un certain pourcentage d'eau qui varie en moyenne de 16 à 20%;*
- *des glucides (sucres) de 75 à 80%, essentiellement GLUCOSE et LEVULOSE;*
- *des protides (substances azotées), parmi lesquelles une douzaine d'acides aminés;*
- *des acides organiques et des lactones;*
- *des substances minérales et des oligo-éléments : calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, sodium, soufre;*
- *des vitamines : B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, B8 ou vitamine H, B9;*
- *des enzymes : invertase et amylose essentiellement;*
- *d'autres substances dont plusieurs facteurs antibiotiques (groupés sous le nom d'INHIBINE)*

5) PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS

- Le miel est le seul produit sucrant naturel pour l'homme. Cet aliment naturel riche en sucres simples directement assimilables et doué d'un haut pouvoir énergétique (100 g de miel apportent 300 calories) est doté en outre de nombreuses actions et propriétés très importantes dans le cadre de la santé.

Particulièrement recommandé chez les SPORTIFS par sa double action dynamogénique et stimulante du coeur, le miel est indiqué aussi dans :

- asthénies ou états de fatigue) à tous les degrés et surtout dans les convalescences;*
- anorexies ou pertes de l'appétit et amaigrissements (surtout chez l'enfant et le nourrisson)*
- constipation sous toutes ses formes ;*
- ulcères gastro-duodénaux et infections intestinales*
- anémies (apanage des miels foncés) et pour faciliter le travail du coeur en général ;*
- affections ORL (très bonnes indications du MIEL EN RAYON) et affections bronchiques ;*
- dans tous les cas où il faut faciliter la diurèse*
- nervosisme et insomnie (indications des miels fortement aromatiques).*

6) PRÉSENTATION

Le miel est habituellement présenté dans des pots de matériaux et poids variables qui doivent être conservés dans un endroit sec et frais. Il existe une variété considérable de miels suivant l'origine botanique, le plus couramment rencontré et utilisé étant le miel toutes fleurs.

La consommation minimale d'entretien chez l'adulte se situe entre 30 et 40g/jour soit une bonne cuillerée à soupe, quantité qui peut être largement dépassée dans de nombreux cas (chez les sportifs en particulier); chez l'enfant cette consommation minimale oscille entre 5 et 15 g par jour selon l'âge.

Ces doses à prendre par la bouche, en une ou plusieurs fois, sont conseillées en cure permanente en remplaçant le sucre ordinaire, utilisé habituellement par du miel.

Aucune contre-indication et pas d'incompatibilité avec d'autres thérapeutiques.

LES DIX-SEPT GRANDS CRUS DU MIEL

	<u>Nom scientifique</u>	<u>Propriétés organo-leptiques</u>	<u>Indications</u>
AUBEPINE	<i>crataegus oxyacantha</i>	couleur: blanche arôme: léger et délicat crystallisation: fine	calmant, tonique du coeur; antispasmodique ; diminue l'excitation du système nerveux. Indiqué pour artériosclérose, dyspeptiques; calme troubles nerveux dus à la ménopause.

<p>ACACIA (voir complexe phytothérapique Gelée Royale-Propolis-Acacia)</p>	<p><i>robinia pseudoacacia</i></p>	<p>couleur: ambrée arôme: doux et floral crystallisation: lente et très fine, cristaux transparents; facilement soluble</p>	<p>émollient des voies digestives, expectorant léger, légèrement sudorifique, antispasmodique, le mieux adapté aux diabétiques</p>
<p>BRUYERE</p>	<p><i>calluna vulgaris</i></p>	<p>couleur: ambrée à tonalité jaune orange arôme: persistant et pénétrant, caractéristique de la bruyère savoir: permanente avec arrière-gout légèrement amer crystallisation: n: fine, régulière; peu soluble</p>	<p>désinfectant des voies urinaires, conseillé dans la cystite des prostatiques ou dans la cystite avec muco-pus; aurait la capacité de dissoudre les calculs urinaires; diurétique et anti-rhumatismal</p>
<p>CHATAIGNIER</p>	<p><i>catanea sativa</i></p>	<p>couleur: sombre</p>	<p>favorise l'accélération de</p>

		tendant vers le noir arôme: fort et persistant savoir: forte, légèrement salée et amère crystallisation: lente et grossière, difficilement soluble	la circulation sanguine, dégage les muqueuses nasales, diurétique. Action astringente dans certains cas de dysenterie.
CHOU			Affections bronchiques et pulmonaires
COLZA	<i>brassica campestre</i>	couleur: claire et jaunâtre arôme: légère odeur de beurre frais savoir: peu prononcée crystallisation: ténue et serrée; facilement soluble	calme les brûlures d'estomac, facilite le transit intestinal; interviendrait dans le soulagement des hémorroïdes et des varices.
EUCALYPTUS	<i>eucalyptus globulus</i>	couleur: ambre clair à foncé selon	traitement en profondeur des angines

		<p>récolte</p> <p>arôme: touche mentholée et aromatique</p> <p>saveur: prononcée et persistante, légèrement acidulée</p> <p>crystallisation: compacte et fine; facilement soluble</p>	<p>saisonnière et de la toux du fumeur; régulation de la flore intestinale; agirait sur la vésicule biliaire. Désinfectant des voies urinaires.</p>
LAVANDE	<i>lavandula officinalis</i>	<p>couleur: légèrement ambrée à tendance rosâtre</p> <p>arôme: fin et parfumé</p> <p>saveur: délicate et très persistante</p> <p>crystallisation: rapide et très fine; facilement soluble</p>	<p>excellent antiseptique des poumons et bronches; utilisé dans toux récurrentes, asthme, coqueluche, grippe, laryngite; très tonique, antispasmodique, diurétique et antirhumatismal, céphalique. Recommandé dans faiblesse du coeur et en</p>

			cas d'entérite ou dysenterie.
LUZERNE	<i>medicago sativa</i>	couleur: de blanche à ambre pâle arôme: léger et diffus saveur: légèrement poivrée crystallisation: compacte et résistante; gros cristaux transparents; peu soluble	facilite la digestion et le transit intestinal; calmant léger en cas d'insomnie; utilisé dans le traitement externe des furoncles et des plaies atones; facilite la production de salive.
ORIGAN			Contre asthme, catarrhes, rhumatismes, atonie de l'estomac et aérophagie.
ROMARIN	<i>rosmarinus</i>	couleur: orangée arôme: fort et persistant saveur: légèrement piquante et vivace crystallisation: tres rapide	dépuratif et antiseptique; forte teneur en invertine et phéromones; action fortement sédative dans certains cas de dépression et surmenage;

		à cristaux maintenus en groupe; peu soluble	favorise fonctions du foie et vésicule (indiqué dans ascites avec gros foie, cirrhose, ictère, engorgements).
SARRASIN	<i>polygonum fagopyrum</i>	couleur: sombre tendant vers le gris arôme: pénétrant savoir: prononcée mais fine crystallisation: rapide mais très ténue; soluble	miel très nutritif et reconstituant; action sur système osseux (aide à la constitution de cals après fractures); permettrait d'accroître la vision nocturne; conseillé en cas d'anémie et manque d'appétit; actuellement provient presque exclusivement d'importation, comme le sarrasin.
SARRIETTE	<i>satoreja hortensis</i>	couleur: ambrée tendant vers	tonique et stimulant de l'estomac et des

		<p>orange arôme: très prononcé à tendance balsamique (sent parfois la térébenthine) savoir: persistante et agréable quoique légèrement poivrée crystallisation: très régulière à cristaux moyens; soluble.</p>	<p>fonctions génésiques; antispasmodique, expectorant et carminatif; favorise l'évacuation des gaz et empêche les fermentations gastriques; combat la mauvaise haleine et les odeurs de pied.</p>
TILLEUL	<i>tilia platiphylla</i>	<p>couleur: ambre claire à tendance légèrement verte arôme: particulier au tilleul fin et pénétrant savoir: fortement parfumée, demeurant en</p>	<p>sédatif, antispasmodique, calmant des affections nerveuses; facilite la digestion en agissant sur la vésicule biliaire; légèrement hypnotique; aurait une action sur les</p>

		<p>bouche</p> <p>texture: granuleuse, fine</p> <p>crystallisation: lente et irreguliere à cristaux pointus</p>	<p>migraines digestives; très reconstituant; <i>qualité de goût et souplesse d'utilisation en font un miel apprécié des connaisseurs.. mais ses "crus" varient suivant la qualité du tilleul butiné, et les soins de l'apiculteur.</i></p>
TREFLE	<i>trifolium repans</i>	<p>couleur: blanche</p> <p>arôme: délicat et peu prononcé</p> <p>savoir: ténue mais persistante avec une touche acidulée</p> <p>crystallisation: n: fine à tendance crémeuse</p>	<p>miel calmant, facilite le sommeil ainsi que la circulation de retour; expectorant et émollient; sert de coupage et à la préparation des miels crémeux</p>
THYM et Serpolet	<i>thymus vulgaris</i>	<p>couleur: ambrée, sombre</p>	<p>antiseptique, emménagogue, digestif,</p>

		<p>arôme: fort et légèrement piquant</p> <p>saveur: forte et musquée</p> <p>crystallisation: irrégulière, très soluble</p>	<p>tonique; facilite la récupération physique et le tonus musculaire;</p> <p>employé dans le traitement des fatigues nerveuses; utile dans les affections respiratoires.</p>
PIN,SAPIN		<p>couleur: sombre tendant vers le brun foncé avec des nuances vertes</p> <p>arôme: fortement aromatique et balsamique; légère odeur de résine</p> <p>saveur: douce, peu persistante</p> <p>crystallisation: lente; facilement soluble</p>	<p>particulièrement recommandé dans les affections respiratoires; aide digestion et sommeil; réputé comme antiseptique des bronches et parties aériennes supérieures;</p> <p>aurait influence psychologique bénéfique dans les dépressions nerveuses.</p>

Tiré de la brochure: «LES PRODUITS DE LA RUCHE » par
le Docteur Yves DONADIEU (1981) et de DIET INFOS n°98
novembre99

et de "LE MIEL, Une Panacée, un Aliment" de Raymond
DEXTREIT

Pour bénéficier pleinement de ce merveilleux aliment naturel et en retirer les plus grands bénéfices, consultez sans tarder le site gratuit de référence en la matière: "MA PHARMACIE NATURELLE" du Dr Yves Dondieu de la Faculté de Médecine de Paris et spécialiste international en apithérapie, en cliquant sur: www.01sante.com dans lequel le miel est particulièrement développé avec ses meilleures indications, ses doses efficaces d'utilisation, les meilleures façons de consommer, etc..

GELEE ROYALE « SUBSTANCE PARFAITE »



COMPOSITION RICHE ET UNIQUE DANS LA NATURE

>Acides aminés présents dans la gelée royale(44,5% de la

matière sèche).

Une vingtaine dont les 8 acides aminés dits «essentiels» (notre corps ne peut les synthétiser et doit les trouver dans son alimentation)

Acide aspartique, acide glutamique, alanine, arginine, cystine, glycine ou glycoColle, histidine, proline, serine, taurine, tyrosine et les 8 «essentiels» : valine, lysine, thréonine, leucine, isoleucine, tryptophane, phénylalanine, méthionine.

La gelée royale, incomparable source de protéines, est indiquée aussi bien pour la croissance que la régénération des cellules, et constitue un bon apport protéinique pour les végétariens.

>Minéraux et oligo-éléments: calcium, cuivre, fer, phosphore, potassium, silicium, soufre.

>Vitamines: *B1,B2,B3,B5,B6,B7,BB,B9*, puis B12(faible quantité), *et enfin A,C,D,E* (traces).

>Glucides (35% de la matière sèche) :

glucose et fructose en grande majorité, puis saccharose, et de très faibles quantités de tréhalose, maltose, raffinose, isomaltose, mélibiose. Pour une consommation journalière d'1/2g de gelée royale, la quantité de glucide absorbée se situe approximativement entre 55 et 75 mg.

>Lipides :(13% de la matière sèche).

>+quelques grains de pollen, un agent antibiotique, un facteur hormonal.

La synergie de toutes ses composantes fait l'efficacité de cette «substance parfaite». Elle en compte plus de 100 dont beaucoup sont encore inconnues.

La destruction d'une partie d'entre elles, à la suite d'un choc thermique, lui fait perdre l'essentiel de ses vertus.

La totalité des substances constituant la gelée royale (exceptées les traces de pollen) sont des nutriments immédiatement disponibles pour le corps (laissée fondre sous la langue, région très vascularisée, la gelée royale absorbée passe directement dans le sang).

DES USINES « ENZYMATIQUES »

La « recette » harmonieuse de la gelée royale a été élaborée par la co-évolution des plantes à fleurs et de l'abeille. Pour assurer leur reproduction par l'abeille, les plantes ont mis au point multiples stratégies, la protection de l'abeille est l'une d'entre elles. Elles procurent à l'abeille des substances (dont certaines antibiotiques) chargées d'assurer subsistance, vigueur et santé.

Seule l'abeille, véritable «usine enzymatique» selon le Pr. Bengsh, sait réaliser à la perfection une telle substance dont de nombreuses composantes nous sont totalement inconnues. Pour sécréter la gelée royale, 50% du poids de l'abeille est occupé par son système glandulaire.

Substance nacrée au goût légèrement acide (pH # 4), la gelée royale est une émulsion sécrétée par les jeunes abeilles nourrices. Comme la vache produit du lait après digestion de l'herbe, la nourrice, extrait les protéines du pollen et synthétise les composantes de la gelée royale.

La gelée royale est donnée à la reine directement par «bouche à bouche», ou est déposée par les nourrices au fond des cellules royales pour élever de futures reines.

Pour la collecter, l'apiculteur crée un élevage intensif de reines, et l'interrompt au bout de 3 jours pour récolter la

gelée au moment où elle est la plus abondante et de la meilleure qualité.

BIENFAITS SUR LA SANTE HUMAINE: De la vie en kit

Efficace à partir de 0,5g par jour, la gelée royale peut être consommée à toute période de l'année, même en quantités importantes, que l'on suive un traitement médical ou non. Le Dr. DONADIEU préconise comme posologie moyenne chez un adulte sain : une cure de 500 mg/jour pendant 6 semaines à raison de 2 à 4 cures par an.

Des études réalisées en milieu hospitalier, en gériatrie, font état de l'innocuité absolue de la gelée royale prise en grande quantité sur de longues périodes. Par ailleurs, le Dr. DONADIEU signale le cas d'un ingénieur agronome ayant pris 40g de gelée royale en une seule prise avec pour seule conséquence «une faim d'ogre».

Une étude effectuée dans un hôpital de New York sur plusieurs patients démontre les effets positifs de la gelée royale sur la baisse du taux de cholestérol et de triglycérides.

Pour ces observations, la gelée royale a été prise en quantités importantes sur de longues durées. Parallèlement à ces tests on a constaté que la prise de gelée royale a eu en outre pour conséquence une amélioration de l'état général manifestée par mieux-être, euphorie et vigueur.

..

Parmi les effets de la gelée royale constatés au cours d'observations scientifiques, citons :

..

- Revitalisant par excellence
- Utilisée dans le traitement de l'impuissance et de la frigidité.

- Effet nettement positif sur les performances cardio-vasculaires.
 - Normalise la tension artérielle.
- Par augmentation de la consommation d'oxygène, efficacité dans le traitement de l'asthme
 - Euphorisant, stabilisant psychique.
 - Régénérant des cellules et tissus.
 - Résistance au froid.
 - Actions antibiotiques et antivirales
 - Analgésique dans certains cas d'arthralgies.
- Action positive dans la baisse du taux de cholestérol et de triglycérides.
 - Facilite la digestion et améliore l'appétit.
- Par production de globules rouges et synthèse de l'hémoglobine, combat l'anémie.

.. BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES

- « La gelée royale, thérapeutique naturelle » Dr. Donadieu
- « La gelée royale est une substance parfaite » Pr. Bengsh, in « Apitherapie »
- « La Révolution Diététique par l'Euthynotrophie » R. Masson
- « Studies on royal jelly and abnormal cholesterol and tryglycerides » American Apitherapy Society
- Antonio Costa, Apiculteur. (biocontact mars00)

POLLEN : "LE" PROTECTEUR



Partie fécondante de la fleur, le pollen serait, avec le nectar et les divers miellats (exsudations de certains arbres) une des matières premières utilisées par les abeilles pour fabriquer le miel. En faisant également un amalgame avec miel et eau, elles en nourrissent leurs larves.

Il a été constaté que l'abeille ne butine et ne prélève de pollen que sur les plantes saines et en bon état. Il est également rare que les abeilles ne s'éloignent pas des plantes toxiques.

COMPOSITION

D'après les analyses effectuées dans divers laboratoires, et notamment à l'Institut des Vitamines de l'URSS, le pollen serait très riche en éléments vivants (vitamines et ferments).

- Il contiendrait la provitamine A (Carotène), la plupart des vitamines du « complexe » B (B1 ou thiamine, B2 ou riboflavine, B5 ou acide pantothénique, PP, B6 ou pyridoxine, B8 ou biotine ou H1 - B9 ou acide folique, B4 et B12 sont absentes), la vitamine C (acide ascorbique), D, E (tocophérol) et P (rutine).

Le pollen contient encore une appréciable quantité de sucres divers, dont du lactose, encore jamais détecté dans des végétaux.

- On y retrouverait encore des ferments, dont certains influençant la digestion des sucres et de l'amidon, et d'autres agissant sur l'utilisation des phosphates par l'organisme. Egaleme nt des substances hormonales, dont certaines sont des facteurs de croissance, et d'autres des stimulants endocriniens.

Le pollen contient également un large éventail d'éléments minéraux: (potassium, magnésium, calcium, phosphore,

silicium, soufre, fer, manganèse, cuivre, or), une grande variété d'acides aminés, dont les plus recherchés (Tryptophane, Méthionine, Histidine, Leucine, Isoleucine, Thonine, Phénylalanine) ainsi que de l'Acide glutamique, de l'Arginine, de la Cystine, de la Lysine. Il regorge d'enzymes (phosphatases, amylases), d'azote totalement assimilable (Alain Caillas) et de la rutine, facteur vitaminique P.

Certains pollens renfermeraient jusqu'à 17mg % de rutine, ce qui est énorme, et conférerait au pollen une vertu des plus précieuses, celle de s'opposer à la fragilité capillaire. En effet, les propriétés de la rutine quant au renforcement et à l'assouplissement des vaisseaux, même les plus petits, ont été maintes fois mises en évidence, et l'on introduit la rutine dans certains produits pharmaceutiques destinés au traitement de la fragilité vasculaire.

C'est, évidemment, le pollen de sarrasin qui est le mieux pourvu de cette substance si précieuse.

Le pollen se présente sous forme de «pelotes». Une pelote pèse de 20 à 25mg ; elle contient 3 ou 4 millions de grains de pollen, représentant l'exploration de centaines de fleurs. La même fleur est d'ailleurs prospectée plusieurs fois, et, selon l'heure où elle l'est, la composition du pollen est différente, comme elle est différente, par ailleurs, selon la variété butinée.

Cette diversité en nutriments fait du pollen un complément alimentaire tonifiant et revitalisant de tout premier ordre.

..

PROPRIETES: ACTION du POLLEN sur l'Organisme

En tenant compte, à la fois, de ce que l'on sait sur la composition du pollen, des remarques de certains auteurs (Dr R. Chauvin, Dr Lenormand, Alain Caillas, N. Ioïriche, Dr

Hakim, etc.), ainsi que des expériences faites, on peut déjà discerner dans quels cas le pollen est recommandé.

-Le pollen a une action métabolique générale :

Intervenant dans les tous les métabolismes glucidiques, lipidiques, protidiques, cellulaire, il confère tonus, énergie et vitalité.

On a notamment reconnu au pollen, la propriété d'aider à la réalisation de l'équilibre nerveux. Les asthéniques et neurasthéniques, les déprimés et épuisés, ceux qui se plaignent d'insomnie, de fatigue nerveuse, intellectuelle, trouveraient un «remontant», un «euphorisant», avec le pollen pris à la dose de 2 cuillerées à soupe/jour.

-Comme la plupart des remèdes naturels, le pollen agit dans le sens du retour vers l'équilibre. Aussi est-il utile à la fois, contre la maigreur et dans le traitement de l'obésité, sans doute en raison de son influence sur le système glandulaire. De plus, il donne souvent de bons résultats sur le diabète.

-Cette action équilibrante se remarque également avec la régulation des fonctions intestinales, le pollen, sans aucune action irritante, agissant aussi heureusement contre la constipation qu'en cas de diarrhées. Grâce à son activité bactériostatique (notamment devant le colibacille), le pollen protège la flore intestinale, s'opposant aux putréfactions (dans la colite, entre autres).

-Le pollen serait encore un élément protecteur, s'opposant au développement de certaines variétés microbiennes. Il stimulerait les fonctions gastriques (avec effets favorables sur l'appétit, la digestion, les évacuations). Il contribuerait à la régénération du sang, notamment en augmentant le taux

d'hémoglobine ; aussi peut-on y recourir utilement en cas d'anémie, faiblesse, fatigue excessive, surmenage

-Par sa méthionine, régulatrice du métabolisme des lipides et agent de détoxication, de détoxination au niveau de la glande hépatique, le pollen est particulièrement indiqué dans les traitements naturopathiques des maladies chroniques dues à l'engrassement humoro-cellulaire.

-Le pollen est un PROTECTEUR CARDIO-VASCULAIRE INEGALE, par l'association de la rutine, des vitamines C (acide ascorbique), et E et de la méthionine : agents de résistance et d'élasticité artériocapillo-veineux.

Aidant à une meilleure oxygénation du sang et cellules, le pollen apporte des éléments indispensables au quotidien:

*- agent de croissance chez les enfants (vitamines A+D)
d'après Chauvin-Lenormand*

*- améliore la vision et la santé des yeux (vitamine A)
- augmente l'énergie et le rendement du sportif
- améliore le potentiel sexuel (vitamine E: anti-oxydante, régule la coagulation sanguine, antithrombine)*

- Le pollen renforce l'activité cérébrale.

- améliore considérablement la fragilité capillaire et les varices(rutine)

- il est un des meilleurs antisénescents naturels. Il diminue la frilosité.

- c'est un anti-scléreux et anti-athéromatoux par sa haute dose de méthionine.

- Le pollen a également une action extraordinaire préventive et curative sur l'ADÉNOME de la PROSTATE (en association avec les pépins de courge)

- Le pollen est aussi un antibiotique (le Dr R. Chauvin et Le Dr Lenormand ont mis en évidence la présence d'une substance dont la pénicilline est le prototype, capable de stopper le développement de certains microbes notamment les Salmonella, responsables de certaines typhoïdes).

POSOLOGIE

Le pollen sera de préférence pris à jeun (ou entre les repas) et très mastiqué.

On pourra boire de l'eau entre les prises de pollen, c'est-à-dire, après chaque cuillère à café, prendre un peu d'eau afin de favoriser la déglutition.

-Adulte : une cuillère à soupe arasée # 12g de pollen par jour.

-Adolescent: une cuillerée à dessert,

-Enfant(selon âge, poids, besoins): une cuillerée à café pour un enfant.

Ces doses peuvent être doublées, le cas échéant (à répartir par repas)

Parfois, dans le cas d'un enfant souffrant d'énurésie, on donnera le pollen seulement avant le repas du soir, si l'on ne donne qu'1 cuillerée pour la journée.

Certains prennent le pollen tel qu'il se présente, se contentant de prendre ensuite une infusion ou une citronnade chaude. D'autres le prennent dans l'infusion ou la citronnade, lesquelles peuvent être édulcorées au miel, ce qui s'accorde très bien avec le pollen.

Il est encore possible de prendre le pollen mélangé avec du miel, une compote de fruits, du yaourt ou de la graisse végétale.

Durée de la cure : en général, faire des cures assez courtes (3 semaines), quitte à les répéter plusieurs fois dans l'année, hors de la pleine saison des fruits.

Mais le pollen étant un aliment, il n'y a pas d'inconvénient particulier à le prendre en permanence.

..

COSMETIQUE

Le pollen entre dans la composition de certains produits de beauté que l'on peut préparer soi-même, en incorporant intimement une cuillerée à café de pollen moulu finement (par exemple, avec un moulin à café électrique) à un jaune d'oeuf frais. Passer cette pommade, sitôt préparée, sur visage et cou, en massant légèrement. Garder 30 minutes au moins, puis rincer à l'eau citronnée.

Dans cette préparation, le jaune d'oeuf peut parfois être remplacé par une cuillerée à café d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron.

Le pollen moulu peut encore être ajouté à un masque à l'argile, ou à un de ceux indiqués avec le miel. Il améliore l'éclat, la beauté et la tonicité de la peau. Il améliore la beauté et la santé de la chevelure.

Sa teneur exceptionnelle en méthionine (3.5g/100g) lui confère une action dans dermatoses et catarrhes.

ALLERGIES AU POLLEN

..

CHOIX DU POLLEN: SA PROVENANCE

Les allergies au pollen n'existent pratiquement que pour le pollen inhalé, non pour le pollen ingéré.

Les Oeufs de caille lyophilisés offrent un remède puissant à ce type d'allergie.

CONSEILS :

Choisir toujours un pollen en provenance des régions ensoleillées et peu polluées –élément capital- (ruchers de la Côte d'Azur par exemple), car ces pollens ont un pouvoir nutritionnel et des propriétés thérapeutiques beaucoup plus importants que les pollens ordinaires.

Je conseille le pollen de châtaignier, miraculeux sur plusieurs plans pour le corps humain.

Pollen de ciste pour les femmes, pollen de bruyère pour les hommes qui souffrent de prostate (adénome). Qu'on trouve Maintenant congelés (renfermant les enzymes de l'abeille) en toute période de l'année.

Indications d'apiculteur convaincu des bienfaits des produits de la ruche, ayant pour preuve de les avoir essayés sur lui-même , sa famille et ses amis.

Fin de citation.

VILLENEUVE D'ASCQ

Le 8 Janvier 2009.

Merci



Première Edition.

REVU ET MIS EN FORME PAR ALI SEBAAOUI 21 allée COURTELINE VILLENEUVE
D'ASCQ 59650 .Tel :0320670751. PORTABLE :0660026102

Pour toute reproduction, prière d'obtenir l'autorisation auprès de l'auteur. Merci.