

LES TRÉSORS de la RUCHE



**Soignez jusqu'à 85% des maladies
grâce aux abeilles**

S O M M A I R E

Les vertus thérapeutiques de ces mets dorés	02
A chaque miel sa zone d'action	07
Le miellat : un « produit dérivé » ?	13
Le pollen : un revitalisant épata	14
La gelée royale (à consommer fraîche absolument)	18
La propolis : le bouclier assainisseur d'une ruche !	24

Les vertus thérapeutiques de ce mets doré

Le miel un **antimicrobien** général mais on note surtout ses propriétés antibactériennes. Normalement, un miel a une longue conservation, car ce milieu n'est pas propice au développement des germes et des bactéries.

Le miel a également des **propriétés cicatrisantes**. On va utiliser le miel pour différents types de cicatrisations.

1 - Certains hôpitaux utilisent des pansements et des cataplasmes à base de miel pour améliorer la cicatrisation des plaies. Chez vous, vous pouvez l'utiliser sur les plaies qui ont du mal à cicatriser : **n'importe quelle plaie ou coupure**. Cela améliorera sa cicatrisation, si vous utilisez le miel de thym ou de lavande par exemple.

2 - Mais on peut aussi l'utiliser pour les brûlures. Les premières études sur la cicatrisation des plaies grâce au miel ont été réalisées à l'hôpital sur des grands brûlés.

Qu'il s'agisse de coup de soleil, de brûlure domestique, le miel est très indiqué : cicatrisant, le miel est aussi anti-inflammatoire, il apaisera et soulagera la plaie.

A l'origine, c'est le professeur Descottes, chirurgien à l'hôpital de Limoges, qui s'est intéressé « scientifiquement » à ses propriétés cicatrisantes bien connues par la tradition.

Dans une étude en double aveugle pour comparer l'efficacité cicatrisante du miel avec celle de deux dispositifs d'usage courant (Biogaze et Débrisán), les plaies soignées avec le miel ont cictré...**deux fois plus vite que les autres**.

L'explication ?

Le miel est naturellement pauvre en eau, et attire l'eau environnante par osmose :

En drainant la lymphe et le plasma vers l'extérieur de la plaie, il entraîne les déchets et débris de tissus, ce qui nettoie la plaie et limite l'inflammation.

Cet effet permet de maintenir une humidité favorable à la cicatrisation sans augmenter la prolifération bactérienne grâce à ses propriétés antiseptiques.¹

Et il y quelque chose d'encore plus fascinant : c'est que miel est un multiplicateur de bienfaits !

Il apporte avec lui une **formidable symbiose naturelle** : à ses merveilleux composants, il faut en effet ajouter ceux... des fleurs butinées.

Et ainsi l'équipe du professeur Descottes a-t-elle utilisé du miel de thym et de lavande, deux plantes connues pour leurs propriétés antiseptiques.

Voici comment préparer un cataplasme de miel

1. L'idée est de mettre une couche épaisse : un bon demi-centimètre.
2. On la recouvre d'une compresse stérile pour ne pas en mettre partout.
3. Il faut laisser poser plusieurs heures et renouveler le pansement en fin de journée.

¹ Revue *Plantes & Bien-Être*, Quand le miel soigne à l'hôpital.

Plus la blessure est **récente** et plus le pansement doit être refait rapidement. À ce moment-là, on peut en remettre toutes les 2 ou 3 heures.

Si on est sur une **fin** de cicatrisation, 2 fois par jour peuvent suffire. C'est aussi à évaluer selon l'étendue.

Préparez vos radiothérapies avec... du miel !

En radiothérapie, il existe un « sandwich » classique. Il est composé de l'huile essentielle de niaouli ou de tea tree pour couper le feu et éviter le cartonnage de la peau; On place ensuite un gel d'aloe vera pour hydrater; On complète avec un macérat huileux de millepertuis qui a une action anti-brûlure et ajoute un film gras et protecteur sur la peau qui a été irradiée.

Ce trio marche très bien. Le miel pourrait tout à fait être envisagé aussi.

Il faut bien mettre les couches dans cet ordre-là :

- L'huile essentielle pure sur la peau a une capacité de pénétration sous les tissus qui est très forte. Il faut qu'elle puisse aller loin.
- La peau boira très vite le gel d'aloe vera.
- Le macérat huileux agira enfin sur l'épiderme.

3 - Les eczémas et les psoriasis peuvent se voir améliorés et soulagés, mais le terrain sur lequel s'installent ces affections cutanées joue évidemment un rôle. Comme toutes les maladies de peau, il faut toujours avoir **une action en interne**. Les approches externes sont des compléments pour soulager.

- Le psoriasis est une maladie auto-immune : il faut faire un travail sur les intestins, sur le foie et sur la peau.

- Pour l'eczéma, il y a un gros contexte de nervosité qui est souvent associé. Le système nerveux sera à travailler. Il faut de toute façon avoir une approche globale et large.

Cela dit, pour **apaiser plaies et démangeaisons et aider à cicatriser**, cela peut être intéressant de mettre du miel sur les pathologies cutanées.

CONTRE LES EFFETS DU TABAC, UN MIEL DE MALAISIE ?

PARMI LES DÉGÂTS DU TABAGISME SUR L'ORGANISME, LE STRESS OXYDATIF ET LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES QUI EN DÉCOULENT TIENNENT UNE PLACE IMPORTANTE. SI ARRÊTER DE FUMER EST LA MEILLEURE SOLUTION THÉRAPEUTIQUE, UNE SUPPLÉMENTATION EN MIEL PEUT AIDER À DIMINUER LE STRESS OXYDATIF DES FUMEURS. C'EST LE RÉSULTAT D'UNE ÉTUDE MENÉE SUR 12 SEMAINES, SUR 64 FUMEURS CHRONIQUES ET 32 PATIENTS TÉMOINS NON-FUMEURS. LES FUMEURS ONT SOIT BÉNÉFICIÉ D'UNE SUPPLÉMENTATION DE 20G/JOUR DE **MIEL DE TUALANG, UN MIEL PRODUIT PAR LES ABEILLES *APIS DORSATA* EN MALAISIE.**

APRÈS PRISE DE SANG ET ANALYSE, LES CHERCHEURS CONSTATENT QUE LE STRESS OXYDATIF DES FUMEURS SUPPLEMENTÉS AU MIEL DIMINUE PAR RAPPORT AUX FUMEURS NON SUPPLEMENTÉS. C'EST LE STATUT D'ANTIOXYDANTS QUI SE VOIT AMÉLIORER CHEZ LES FUMEURS SUPPLÉMENTÉS AUX MIEL.

SOURCE : WAN SYAHEEDAH WAN GHAZALI, MAHANEEM MOHAMED, SITI AMRAH SULAIMAN, ET AL. (2015) « TUALANG HONEY SUPPLEMENTATION IMPROVES OXIDATIVE STRESS STATUS AMONG CHRONIC SMOKERS », TOXICOLOGICAL & ENVIRONMENTAL CHEMISTRY, 97:8, 1017-1024, DOI: 10.1080/02772248.2015.1077959

Enfin, il ne faut pas oublier ses **vertus immunitaires**. Il est antibactérien sur la peau, mais il l'est aussi pour tous les germes que l'on peut respirer en saison hivernale.

A chaque miel sa zone d'action

Si vous cherchez des **propriétés thérapeutiques**, le mieux est d'avoir recours à un miel spécifique.

- Typiquement en hiver, **le miel de thym ou le miel de lavande** font parties des miels les plus antiseptiques et anti-infectieux, donc ce sont les plus recommandés.
- Si vous sucrez votre tisane le soir, vous pouvez utiliser un **miel de lavande**, mais **les miels de mandarinier, d'oranger ou de tilleul** vont être très bien, car ils ont des propriétés sédatives.
- À l'inverse, si vous sucrez votre tisane du matin pour avoir la pêche et être dynamisé, **un miel de thym ou de romarin** sera plus tonique.
- Si vous souffrez de jambes lourdes avec des varices et des varicosités ou d'un mauvais retour veineux, **le miel de châtaignier** se prête plus à cela.

Faux et usage de faux dans l'apiculture !

Aujourd'hui, il existe de « faux » miels sur le marché. Avec l'industrialisation et la mondialisation, le miel ne fait pas exception et il peut souffrir d'être frelaté. On trouve, par exemple, des miels de Chine. Or, la pollution qui existe là-bas ne permet pas d'avoir beaucoup de ruchers. Pour obtenir ce « miel », ils mélangeant de l'eau, récupèrent du pollen et y ajoutent du sucre. Comme il y a des traces de pollen, cela est validé comme « étant du miel » alors que ce n'est qu'un assemblage chimique qui n'a aucune propriété thérapeutique !

Apiculture et phytothérapie : à l'unisson !

On peut même aller plus loin et dire que les vertus thérapeutiques de la plante et de son miel sont identiques. Ainsi il existe une connivence entre la phytothérapie et l'apithérapie :

- Le romarin est un tonique hépatique, digestif et intellectuel. Il se prêtera donc plus à sucrer la tisane du matin que celle du soir.
- La lavande, la fleur d'orange et l'essence de mandarine ont des propriétés sédatives et calmantes. Le miel de ces plantes-là sera plutôt à vertu sédative.
- Le châtaignier est une plante veinotonique circulatoire. Là encore, on peut bénéficier de ses propriétés par son miel.
- Le miel de ronce est très bien pour les extinctions de voix, les trachéites et les laryngites.
- Le miel de Manuka est intéressant mais il a quand même un impact carbone qui n'est pas neutre, car ce miel vient de l'autre bout de la planète. On a la chance en France d'avoir du bon miel de thym ou de lavande. En première intention, on peut déjà les utiliser avant d'avoir recours au miel de Manuka. D'autant plus qu'il est assez élitiste : toutes les bourses ne peuvent se le permettre !

Les 4 conseils pour avoir un miel fiable !

1 - Sur l'étiquette, vérifiez que le miel n'a **qu'une seule provenance**. Les mélanges de miels ne sont pas qualitatifs. On voit souvent l'inscription « origine UE et non UE ». Cela veut dire qu'ils proviennent de cuves où il peut y avoir du miel de Pologne, de Russie, etc. On ne s'y retrouvera pas en qualité.

⇒ Si vous ne voulez obtenir que le goût sucré, cela peut convenir, mais si vous cherchez une propriété thérapeutique, cela n'est pas idéal.

2 - Sélectionner un miel français, de circuits biologiques.

3 - Certaines enseignes sont même dédiées au miel : *La maison du miel*, *Famille Mary*, *Ballot-Flurin*, etc.

Elles ont **une éthique et une charte qualitative** dans le sourcing de leurs produits et dans le traitement de leur ruche. On peut se tourner vers eux en toute confiance, que ce soit pour le miel ou pour les produits dérivés.

⇒ Quand vous ne trouvez plus un miel dans une marque, cela veut dire que le stock a été épuisé. Il faudra alors attendre l'année suivante. Testez chez une autre enseigne. C'est aussi cela, la

LE MIEL : NOTRE PROCHAIN ANTIBIOTIQUE ?

DES CHERCHEURS AMERICAINS SE SONT PENCHES SUR L'EFFET ANTI-INFECTIEUX DU MIEL. CONNU POUR ETRE ANTIBACTERIEN A LARGE SPECTRE, C'EST EGALEMENT UN AGENT ANTIFONGIQUE ET ANTIVIRAL IMPORTANT.
COMMENT CE LIQUIDE PEUT-IL ETRE AUSSI PUISSANT ?

- 1- LE MIEL EST RICHE EN POLYPHENOLS : DES FLAVONOÏDES, DES ACIDES PHENOLIQUES, DE L'ACIDE CAFÉIQUE... AUTANT DE CONSTITUANTS ANTIBACTERIENS ;
- 2- CONCENTRE EN SUCRE, LE MIEL « ASPIRE » L'EAU DES CELLULES BACTERIENNES ET LES ELIMINE PAR DESHYDRATATION (ON PARLE D'EFFET OSMOTIQUE)
- 3- IL ENTRAVE LE MODE DE FONCTIONNEMENT DES BACTERIES A 2 NIVEAUX : D'ABORD IL INHIBE LA FORMATION DE **BIOFILM**, ENSUITE IL BROUILLE LA **COMMUNICATION** ENTRE LES CELLULES BACTERIENNES QUI NE SONT PLUS CAPABLES DE SE REGROUPEZ ET QUI SONT CONTRAINTEES DE TRAVAILLER SEULE.

SELON L'ETUDE, LE MIEL SERAIT EFFICACE, ENTRE AUTRES, SUR **E. COLI**, **STAPHYLOCOCCUS AUREUS** ET **PSEUDOMONAS AERUGINOSA**.

SOURCE : [HTTPS://WWW.EUREKALERT.ORG/PUB_RELEASES/2014-03/ACS-HIA022414.PHP](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-03/acs-hia022414.php)

rupture de stock, qui est le gage d'un miel de qualité : l'apiculteur respecte le travail des abeilles, ne « rallonge » pas son miel pour tenir la cadence, etc.

4 – si vous voulez acheter votre miel sur internet, soyez prudent. Il y a toujours un risque de se faire « arnaquer » et de tomber sur de mauvais produits.

N'oubliez pas : il contient du glucose ou du fructose

Thérapeutique, le miel reste sucré. Si l'on doit vraiment faire attention à sa glycémie, la vigilance restera de mise. Mais voici quelques conseils qui vous serviront pour vous y retrouver !

Le miel est **un sucre naturel**. Dans les miels, il y a différentes textures : certains sont liquides et d'autres sont plus crémeux, voire cristallisés. Le miel est très liquide ou très cristallisé selon la nature de son sucre.

- Quand on fait attention à sa ligne, que l'on est diabétique ou que l'on doit faire attention au sucre, il faut opter pour **des miels très liquides**, car ils sont **riches en fructose**. Le fructose est un sucre qui a un index glycémique moins fort que le glucose. Typiquement, le miel d'acacia est le plus connu des miels liquides. Il est très riche en fructose.
- **Les miels crémeux** sont plus riches en glucose.
- **Les miels cristallisés** sont très compacts et l'index glycémique est encore plus fort.

Il faut aussi tenir compte de la quantité que l'on consomme. La dose admise par jour se situe **entre 15 g à 30 g** (une bonne cuillère à soupe, voire deux cuillères à soupe). Si on consomme beaucoup de miel, cela peut avoir un impact, mais à dose raisonnable, cela aura des bienfaits.

UN MIEL EUROPEEN « ANTICANCER » ?

DANS UNE ETUDE REALISEE IN VITRO DES CHERCHEURS ITALIENS ET ESPAGNOLES ONT DECOUVERT LES PROPRIETES POSSIBLEMENT ANTICANCEREUSES DU MIEL D'ARGOUSIER.

L'EFFET DE CE MIEL A ETE ETUDIE SUR DES CELLULES TUMORALES DU COLON HUMAIN : IL BLOQUERAIT LE CYCLE CELLULAIRE DE REGENERATION, EMPECHERAIT LA MIGRATION CELLULAIRES ET INDUIRAIT L'APOPTOSE DE CES CELLULES. EN REVANCHE, AUCUN EFFET N'A ETE NOTE SUR LES CELLULES SAINES.

SOURCE : SADIA AFRIN, FRANCESCA GIAMPIERI, DANILA CIANCIOSI, ET AL., « STRAWBERRY TREE HONEY AS A NEW POTENTIAL FUNCTIONAL FOOD. PART 1: STRAWBERRY TREE HONEY REDUCES COLON CANCER CELL PROLIFERATION AND COLONY FORMATION ABILITY, INHIBITS CELL CYCLE AND PROMOTES APOPTOSIS BY REGULATING EGFR AND MAPK SIGNALING PATHWAYS », JOURNAL OF FUNCTIONAL FOODS, VOLUME 57, 2019, [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JFF.2019.04.035](https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.04.035).

Faites-vous cette erreur ?

Quand vous voulez bénéficier de ses vertus thérapeutiques, il faut toujours le prendre **pur en bouche**. En naturopathie, on dit qu'il y a des aliments « célibataires » (le miel en fait partie) : pour en bénéficier au mieux, il faut qu'il soit pris seul. Si vous le mettez sur du pain ou dans une tisane, on va altérer les propriétés médicinales et thérapeutiques du miel.

Ainsi, si vous avez un vrai problème de sommeil et que, en plus d'une tisane, **vous voulez potentialiser** son effet avec du miel de tilleul, il est recommandé d'en prendre une petite cuillère à café pure en bouche et ensuite de remettre une petite cuillère à café dans votre tisane.

- Si vous avez une infection urinaire et que vous voulez un miel de bruyère, il ne sera intéressant que s'il est pris pur en bouche.
- De la même façon, si vous faites une crise hémorroïdaire, il faut prendre un miel de sarrasin ou de châtaignier pur en bouche.

Beaucoup de personnes achètent un bon miel et s'en servent dans les tisanes. Ils ne bénéficient alors que de **son pouvoir adoucissant**. C'est dommage.

Le miellat : un « produit dérivé » ?

Le miellat est un liquide visqueux qui se trouve sur les feuilles de certains arbres comme le sapin. Il est produit par des insectes qui se nourrissent de la sève de l'arbre. Les abeilles viennent le récolter. **Le miellat de sapin, c'est comme du miel.** Comme « l'eau florale » et « l'hydrolat », ce sont de petites subtilités.

Comment l'utiliser ?

- Souvent, les miellats sont présentés **comme étant du miel** sur l'étiquette. En soi, cela sert à la même chose. Il y a toujours des propriétés antimicrobiennes, antibactériennes, etc. Selon la plante, il y a aura des propriétés thérapeutiques. Pour un sapin, ce sont les propriétés bronchiques et expectorantes. Ce sera bénéfique en cas de toux ou de bronchite.
- Cela se présente dans un pot de miel classique et on le prend exactement de la même façon : pour en bénéficier de façon curative, on le prend **pur en bouche**. Si on veut mieller une tisane, on peut l'ajouter directement dans le breuvage.
- Le miellat est aussi cher que le miel. Le pot coûte environ une dizaine d'euros.
- Il n'y a pas de préférences à avoir. Le miellat n'existe pas sur toutes les plantes. On le trouve en général sur les résineux.

Le pollen : un revitalisant épata

Quand on parle de pollen, on en parle surtout quand on est « allergique au pollen » et qu'on souffre de rhume des foins. Mais on oublie que le pollen de certaines plantes peut avoir des vertus thérapeutiques.

Il existe plusieurs types de pollens :

1. La forme que vous connaissez peut-être se présente sous l'aspect de **petites billes** en pot. On les trouve au rayon sec. Ces billes de pollen peuvent être parfois un peu dures à manger et peuvent avoir un goût un peu âpre en bouche.
2. Il existe aussi **le pollen congelé** qui est un pollen frais. Il est plus intéressant, car il y a différents types de pollens : le pollen de châtaignier, le pollen de cerisier, etc. Ils ont donc des spécificités qui leur sont propres.
3. Il y a aussi **le pollen ouvert**. La pelote de pollen est en forme de bille. Certains laboratoires (comme *Happy Nature*) déroulent la pelote et la mettent en suspension liquide. C'est intéressant pour les personnes qui ont du mal à le prendre sec, qui ont des problèmes de dentition ou qui ne supportent pas le goût.

⇒ *Le pollen ouvert et le pollen congelé sont des produits difficiles à trouver, car il y a très peu de laboratoires qui en font et ils ne sont pas distribués partout. Pour les pollens congelés, il faut que les boutiques aient des congélateurs, ce qui n'est pas souvent le cas. Il y a des sites Internet spécialement dédiés (Pollenergie par exemple). Ils proposent toute une gamme avec les spécificités de chacun.*

Plante et pollen : pas les mêmes vertus

Autant, dans le miel, la vertu thérapeutique de la plante se retrouve dans le miel, autant dans les pollens, c'est différent.

Par exemple, le pollen de saule est très bien pour la prostate alors que le saule n'est pas du tout connu pour cela. **La spécificité d'un pollen n'est pas forcément en lien avec la vertu thérapeutique de la plante dont il est issu.**

5 pollens différents

- 1- Pollen de ciste : excellent pour la flore intestinale, notamment grâce à ses lacto-ferments. Anti-inflammatoire, il protège la muqueuse intestinale.
- 2- Pollen de châtaignier : régulation hormonale féminine, notamment pour la période de ménopause car contient des phyto-œstrogènes.
- 3- Pollen de saule : excellent pour la santé de vos yeux et de la rétine. Pour la prévention de la DMLA et de la cataracte, ce sont la lutéine et la zéaxanthine qui fait le travail de protection !
- 4- Pollen de bruyère : indiqué pour favoriser la microcirculation, notamment cérébrale. Allié des étudiants mais aussi quand on a des difficultés de mémorisation dues à l'âge.
- 5- Pollen d'aubépine : riche en fer, il est tout indiqué pour les régimes végétariens et végétaliens en apportant des protéines végétales.

Il faut retenir que le pollen est surtout **un revitalisant**. C'est un fortifiant qui contient beaucoup de nutriments, de vitamines, d'oligo-éléments et de protéines.

- En général, ce produit aide à **la croissance** chez les adolescents qui ne mangent pas assez bien.

Posologie : une cuillère tous les matins. Ils peuvent mettre le pollen dans un peu de miel ou de compote, pur en bouche ou le dissoudre dans un peu d'eau chaude pour le ramollir un peu.

- C'est également très bien pour **les convalescents, les femmes allaitantes et toute personne qui se sent un peu fatiguée** comme les seniors.

Comment l'utiliser

« Pollen » rime forcément avec rhume des foins pour certains. Mais il n'y a pas de rapport avec les rhumes des foins et on n'y est donc pas allergique. Ce n'est pas le même type de pollen dont on parle ici et il y a même des études qui montrent que la transformation qu'opère l'abeille avec le pollen renforcerait l'immunité et diminuerait la sensibilité au rhume des foins.

Ce n'est donc pas parce que vous êtes allergique au pollen que vous ne pourrez pas consommer du pollen d'abeilles. C'est à tester, mais il n'y a pas de vulnérabilité de ce point de vue-là.

Pour les posologies et la prise de pollen, le prendre au long cours n'est pas forcément gênant, car c'est **un alicament**. On est à la frontière entre le médicament et l'aliment : il y a les propriétés thérapeutiques, mais c'est quelque chose d'alimentaire qu'on n'en prend pas tant que cela.

- Si vous voulez prendre tous les matins une cuillère à café de pollen d'octobre à mars, il n'y a pas spécialement de précautions d'emploi.
- On dit souvent qu'il est bien de faire **des alternances ou des cures** sur les produits de la ruche de 40 à 45 jours. Si vous achetez un pot de pollen, finissez-le, puis faites une pause d'une semaine à 10 jours avant de reprendre si besoin. Si vous voulez changer, vous pouvez alterner avec un autre produit.

- Il est préférable de le prendre plutôt **à jeun**, juste avant le petit déjeuner. Certains le prennent aussi pendant un repas, avec du muesli. Cela ne changera pas grand-chose.

La gelée royale (à consommer fraîche absolument)

Il s'agit de la nourriture de la reine. Elle est produite par les abeilles et est hyper nutritive. Elle a des propriétés thérapeutiques qui sont très immunitaires. Cela explique que ce produit soit connu en prévention hivernale.

C'est également un très bon reconstituant psychique et nerveux : on en donne pour les personnes en burn-out, celles qui sont dépressives ou déprimées, ainsi que pendant les convalescences.

Dans sa petite brochure « *Si la gelée royale m'était contée* », l'ingénieur agronome Alain Caillas va jusqu'à parler de « conte de fées » à propos de cette substance !

Ce qui se passe dans la ruche, lorsqu'une Reine vient à mourir, est effectivement une histoire fantastique, comme seule la Nature est capable d'en écrire.

Dans les heures qui suivent le décès, un certain nombre de cellules royales sont édifiées, par agrandissement d'une cellule ouvrière, et une nouvelle Reine est « mise en chantier ».

Comment ?

En utilisant une larve d'ouvrière âgée de moins de 36 heures, dont le destin va basculer du tout au tout, passant d'une vie promise au labeur à une destinée royale...

Grâce à ce « berceau » plus grand, grâce surtout à une alimentation exclusive et abondante en gelée royale, « cette larve qui alimentée normalement dans son alvéole étroit, aurait en vingt et un jours donné une jeune ouvrière, va produire en **16 jours seulement**, une Reine parfaite, une femelle féconde qui assurera de nouveau les destinées de la ruche ».

« La reine est alimentée avec une telle abondance qu'elle est littéralement gavée de gelée royale. Elle baigne dans un excès considérable de nourriture qui provoque un **véritable miracle**. »

Mais jugez plutôt :

La larve d'ouvrière prise en nourrissement royal pèse à son éclosion un poids absolument insignifiant qui est de 0,00015g. (soit 0,15mg).

Au bout de cinq jours, la larve royale, gros ver d'une blancheur nacrée, pèse près de 300mg, soit près de 2000 fois son poids initial.

Le plus étonnant c'est que cette reine va vivre jusqu'à cinq ans alors que sa voisine de cellule, sur le même rayon de la même ruche ne vivra que cinq à six semaines si c'est une « ouvrière d'été » et une ouvrière d'hiver de 5 à 6 mois.

Et ce n'est pas tout.

« En effet si la reine au berceau a reçu de la gelée royale, à l'exclusion d'une nourriture plus ordinaire, elle continuera d'être alimentée pareillement, pendant toute son existence, par une cour empressée d'officières de bouche ».

Et grâce à cela, elle deviendra une véritable machine à pondre, capable de libérer chaque JOUR de 2000 à 2500 œufs, et environ 2 millions au cours de son existence...

Combattre la fatigue, augmenter la vitalité, augmenter la résistance au stress et aux infections.

Vous conviendrez qu'il y a de quoi s'interroger sur cette étonnante gelée royale, en se demandant si nous aussi, les humains, nous n'aurions pas intérêt à en consommer...

D'abord, regardons sa composition. La gelée royale est faite de :

- 14,5 % de glucides (essentiellement du fructose et du glucose) ;
- 13 % de protides (apportant à peu près tous les acides aminés) ;
- 4,5 % d'acides gras
- 66 % d'eau
- Vitamines du groupe B
- De nombreuses autres molécules qui n'ont pas encore révélé tous leurs secrets. On trouve en particulier des facteurs de croissance qui en font un remède adapté aux personnes en convalescence.

Cette composition très riche explique notamment, selon le Dr. Eric Ménat, « des propriétés de stimulation immunitaire très efficace »².

La gelée royale est ainsi un puissant fortifiant pour **combattre la fatigue, augmenter la vitalité, augmenter la résistance au stress, au froid, aux infections**.

Comme le miel, elle contient des **facteurs antibiotiques**, particulièrement actifs sur des microbes comme le *proteus* et le *colibacille*.

Dans une étude conduite par des chercheurs japonais de l'université de Gifu, un groupe de patients en bonne santé a été divisé en deux sous-groupes, l'un à qui on a donné 300 mg de gelée royale par jour, l'autre se contentant d'un placebo, pendant 6 mois.

A l'issue du test, les scientifiques ont découvert que le groupe « gelée royale » avait vu son nombre de globules rouges (chargés du transport de l'oxygène) augmenter, ainsi que leur tolérance au glucose et leur humeur générale.

² Les dossiers du Dr Eric Ménat n°34, février 2020.

La gelée royale en pratique.

Le Dr. Ménat suggère une cure de 3 mois minimum, en utilisant de préférence de la **gelée royale pure, fraîche** et vendue en petits pots hermétiques de 10g à conserver au frais...

Il existe des miels à base de gelée royale, mais la teneur en cette dernière est souvent trop basse.

La gelée royale existe aussi en gélules, ce qui peut représenter une alternative de deuxième choix.

Enfin il existe aussi des solutions liquides (ampoules), en ce cas il faut s'assurer que la teneur en gelée royale est suffisante (1 g de gelée par ampoule).

Dans tous les cas, la posologie conseillée est de 1 g de gelée royale le matin avant le repas, 10 jours par mois.

Pour résumer, « le mieux est donc de choisir des petits pots de gelée royale fraîche et d'en prélever 1 g (soit 1/10e du pot) grâce à la petite cuillère-mesure fournie. Mettre cette gelée fraîche sous la langue et la laisser fondre. Si le goût particulier et assez amer de la gelée royale vous perturbe, vous pouvez la mélanger à un peu de miel de qualité au moment de la prendre ».

On commence par 3 mois de traitement, mais on peut poursuivre sur 6 mois.

Et pour les jours « sans » gelée royale, le Dr. Ménat suggère d'alterner 20 jours d'échinacée pour la stimulation immunitaire ou bien avec 20 jours de pollen, pour son apport nutritionnel exceptionnel (12 à 15 g par jour chez l'adulte).

Deux types de gelées royales

- En général, la gelée royale fraîche est la plus qualitative. Elle est conservée dans des réfrigérateurs et se présente sous la forme de petits flacons vendus avec une cuillère doseuse calibrée à 0,6.

Posologie : on la prend pure en buche sous la langue à jeun le matin. On insalive avant de l'avaler pour bénéficier au mieux de ses propriétés. Cela permet de renforcer toute l'immunité et le côté psychique nerveux.

- On trouve aussi de la gelée royale en ampoules qui va être moins onéreuse.

Surtout : mettez le prix si vous en consommez !

80 % de la gelée royale en ampoules est d'origine chinoise. Sur la gelée royale, il est important de mettre le prix. Autant pour le miel de Manuka, j'estime qu'il n'y a pas nécessité à le faire, mais pour la gelée royale, il faut absolument qu'elle soit française, et idéalement, fraîche.

Un pot de gelée royale de 10 grammes coûte 28,90 euros et les 25 g sont à 60 euros. Le prix est élevé, mais cela vaut le coup.

Beaucoup de personnes trouvent beaucoup de bienfaits. C'est notamment très utile aux jeunes mamans allaitantes qui veulent se remettre plus rapidement du baby blues. Cela soutient dans les périodes difficiles.

On conseille en général de 20 à 45 jours de cure (un pot de 25 g dure une quarantaine de jours). Une cure de 45 jours est l'idéal si vous êtes fragilisés au niveau immunitaire. Beaucoup de gens témoignent en ce sens-là, car ils ne font plus de maladies à répétition l'hiver.

ATTENTION :

Il existe une précaution d'emploi pour la gelée royale : **le cancer**. La présence de facteurs de croissance fait que cet aliment naturel serait contre-indiqué en cas de cancer évolutif.

La propolis : le bouclier assainisseur d'une ruche !

La propolis est **une résine**. En grec, cela veut dire « avant la ville ». Il s'agit de la fine couche de résine qu'il y a sur les bourgeons de certains arbres (peupliers, chênes). Les abeilles la récoltent, la mélangent avec leur enzyme salivaire et la cire de la ruche. Cela fait une sorte de mastic protecteur qui **renforce la ruche et forme un bouclier contre les attaques extérieures**.

Cela sert également à **la momification** de leurs morts pour empêcher la prolifération de germes. Dans une ruche, il y a une température et des conditions d'humidité assez élevées. C'est très propice aux développements microbiens. Or, grâce à cette propolis qui contient beaucoup de cire et beaucoup de résines, la ruche est un milieu très sain, sans germe.

Il y a plusieurs couleurs de propolis, qui **dépendent de leurs origines**.

- **La propolis verte** vient du Brésil.
- En France, on trouve plutôt de **la propolis rouge ou brune**.

La propolis a un spectre assez large d'actions sur notre organisme :

- La sphère ORL (otite, rhinite, laryngite, aphte, abcès, déchassement dentaire, parodontopathies) ;
- Les poumons ;
- Les bronches ;
- La sphère digestive.

Pour qui, pour quoi ?

Toutes les personnes qui font de la BPCO, de l'asthme, les fumeurs et ceux qui font des pathologies bronchiques récidivantes ont tout intérêt à consommer de la propolis en prévention.

Posologie :

- En préventif : 2 gélules par jour ou 30 gouttes le matin.
- En curatif : 3 fois 2 gélules par jour (le matin, le midi et le soir) ou 30 gouttes 3 fois par jour sur la durée des symptômes.

Et elle est préconisé pour son aspect :

- 1 **Antimicrobien** (antiviral, antifongique, antibactérien).
- 2 **Cicatrisant** : intéressant dans les dysbioses intestinales sur les candidoses et la perméabilité intestinale.

Le secret de la propolis tient dans *sa pureté* et *la matière première* dans laquelle les abeilles vont puiser : elle contient des résines (55 %) et des huiles essentielles (7 %), de la cire d'abeilles, du pollen et des minéraux très riches.

En tout, cet *élixir naturel* aurait plus de 300 composés différents - et la plupart ont une action positive sur la santé. Je ne vais pas tous les lister ici, mais voici les principaux :

- Propolin A, B et C, acétophénones
- Aldéhydes et cétones aromatiques comme la vanilline ;

- Clérodane, géraniol, bisabolol, farnésol, squalène, stérols...
- Acides aliphatiques (oléïque, palmitique, stéarique, linoléïque...) et leurs esters
- Acides aminés comme la sérine, glycine, acide glutamique, ac. aspartique, tryptophane, phénylalanine, leucine, arginine, proline...
- Vitamines : A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E)
- et de nombreux sels minéraux (Mg, Cu, Se, Fe, Ni, Si, Sr, Zn...)

Mais s'il ne fallait en retenir qu'un seul, ce serait l'Artépilinne C, un acide phénolique unique.

C'est **la substance que les chimistes envient aux abeilles !!**

La propolis brune, celle qui est fabriquée par les abeilles de nos régions, en contient 2 à 3% généralement.

Comment s'en servir ?

On peut trouver de la propolis **pure à manger**. La texture n'est pas très agréable en bouche, cela fait un peu comme du nougat.

Il y a des **gélules** de propolis, des **extraits liquides** de propolis (alcoolisés ou non) et **d'autres déclinaisons** (sirops à la propolis, gouttes, sprays, crèmes, etc.).

Posologie :

Comme la propolis est faite avec des résines, quand vous mettez des gouttes de propolis dans de l'eau, cela se place sur les parois du verre et les tache de marron.

Les gouttes de propolis ne se mettent jamais dans de l'eau (c'est une exception : les gouttes de teinture mère se mettent dans de l'eau).

On prend donc une cuillère à soupe sur laquelle on dispose **un peu de miel**, on ajoute ensuite les 30 gouttes que l'on prend pures en bouche. Toute votre propolis doit arriver dans la bouche. L'intérêt de mettre du miel est qu'il la synergise et la renforce en adoucissant le passage au niveau de l'œsophage (c'est très fort).

EXEMPLE DU CANCER DE LA PROSTATE

DANS LE PROPOLIS, ON RETROUVE DE L'ESTER PHENETHYLIQUE D'ACIDE CAFEIQUE. CE COMPOSANT A ETE ETUDIE PAR DES CHERCHEURS DE L'UNIVERSITE DE CHICAGO ET DECOULE DE CES RECHERCHES MENEES SUR LA SOURIS QUE LE PROPOLIS RALENTIRAIT LA PROLIFERATION DE CELLULES TUMORALES DE LA PROSTATE. LE TAUX DE CROISSANCE DU VOLUME DE LA TUMEUR DIMINUE DE MOITIE POUR LES SOURIS SUPPLEMENTEES EN PROPOLIS 6 SEMAINES DURANT.

SOURCE: CHIH-PIN CHUU, HUI-PING LIN, RICHARD BAKER JONES ET AL., "CAFFEIC ACID PHENETHYL ESTER SUPPRESSES THE PROLIFERATION OF HUMAN PROSTATE CANCER CELLS THROUGH INHIBITION OF P70S6K AND AKT SIGNALING NETWORKS, CANCER PREVENTION RESEARCH, 2012, DOI:10.1158/1940-6207.CAPR-12-0004-T

Pour éviter les métastases ?

Quand on regarde les études scientifiques, peu importe la couleur de la propolis, elles sont toutes positives dans le cancer et ont des propriétés anti-métastatiques.

- La propolis booste les globules blancs, les lymphocytes, etc.

Cela peut tout à fait être un traitement adjuvant quand on a un cancer. La propolis verte est censée être la plus forte, mais les autres le sont aussi.

- De plus, lors de cancer, il est fréquent de faire des aphtoses avec de grosses problématiques d'aphtes, de grosses inflammations des gencives. Comme la propolis a cet aspect bienfaiteur sur la sphère bucco-dentaire, cela peut être intéressant d'en prendre.
- Il y a également tout le retentissement sur le transit intestinal, sur les dysbioses et les traitements de chimiothérapies que l'on peut avoir.

Un des plus grands spécialistes de la médecine ortho-moléculaire au Japon, le docteur Osamu Mizukami, a étudié les effets de la propolis verte, en traitement complémentaire sur plus de 500 personnes **atteintes de cancer³**.

- Les patients qui prennent de la propolis ont tendance à avoir une meilleure qualité de vie, à éprouver moins de douleur, moins de fatigue, et ont un meilleur appétit.
- Les patients qui ont pris de la propolis semblent survivre plus longtemps, la période de survie s'allonge : ils vivent deux fois plus, trois fois plus, et même parfois 10 fois plus longtemps que prévu.

La propolis peut être tout à fait intéressante en parallèle d'une chimiothérapie.

Enfin, Une étude publiée dans *le Scientific World Journal* a également montré que la consommation quotidienne de 70 g de miel pendant 30 jours diminuait la protéine C-réactive, un marqueur du risque cardiovasculaire⁴.

³ My clinical experience using propolis in the treatment of patients with advanced cancer – Dr Osamu Mizukami, Health Promotion Clinic - Tokyo

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18454257>