FATIGUE

L’aide des abeilles



Comme pour les convalescences, la gelée royale reste le produit le plus approprié pour les coups de fatigue.

Elle aide à stimuler le système immunitaire, à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle, et à améliorer la concentration et la mémoire.

Elle peut être consommée sous différentes formes telles que des capsules, du miel ou des ampoules pour bénéficier de ses propriétés bienfaisantes sur la santé.

Mais il existe un autre produit de la ruche qui fait beaucoup parler de lui ces derniers temps… notamment pour traiter les cas de fatigue intense : **le pain d’abeille**. Riche en facteurs de croissance, c’est une véritable bombe protéinique : presque autant qu’une viande de bœuf !

Pourquoi le pain d’abeille pour booster vos niveaux d’énergie ?

- **Riche en nutriments :** Il contient des vitamines B, des minéraux tels que le calcium, le magnésium, le potassium et le fer, ainsi que des acides aminés essentiels qui aident à maintenir le niveau d'énergie dans le corps.

- **Source de protéines :** Les protéines sont des nutriments essentiels pour la construction et la réparation des tissus musculaires. Le pain d'abeille contient environ 20 % de protéines, ce qui en fait une bonne source pour les personnes qui cherchent à augmenter leur masse musculaire et leur niveau d'énergie.

- **Contient des glucides :** Les glucides sont une source importante d'énergie pour le corps, et le pain d'abeille en est une source naturelle. Les glucides sont également nécessaires pour maintenir un niveau de glycémie équilibré, ce qui peut aider à éviter les baisses d'énergie et les fringales..



- **Contient des antioxydants :** Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Les radicaux libres peuvent causer une inflammation et des dommages cellulaires, ce qui peut entraîner une fatigue et un manque d'énergie. Les antioxydants présents dans le pain d'abeille peuvent aider à combattre ces effets.

- **Stimule le système immunitaire :** Les nutriments présents dans le pain d'abeille peuvent aider à renforcer le système immunitaire, ce qui peut aider à combattre les infections et les maladies. Un système immunitaire sain peut également aider à maintenir un niveau d'énergie élevé.

Comment et où ?

Pour les cas de fatigue intense, il est préférable d’envisager une cure de gelée royale en profondeur, d’une durée d’environ 3 mois.

À réitérer dans l’année, si le besoin se fait sentir.

La posologie reste la même que pour les cas de convalescence : 1 gramme chaque matin, 10 fois dans le mois, pendant 3 mois.





Et si le pain d’abeille vous tente : On vous conseille la version de l'entreprise « Ruche et Flore », certifiée bio.

Durant 2 semaines, prenez 2 grammes de ce produit, en complément de la gelée royale, par exemple en le mélangeant à votre yoghourt matinal, ou votre confiture.

Avec cet alliage de choc, peu de chances que la fatigue vous revienne !