

# Apithérapie



Pollen, Propolis, Miel et Gelée royale issus du laborieux ouvrage des abeilles soignent bien des maux de façon inégalée par les substances chimiques créées par les humains.

La composition des pollens entomophiles tout d'abord, issus de plantes mellifères, varie et dépend de leur origine et de la saison. Le pollen contient 20 des 22 acides aminés protéinogènes connus. Il contient tous les minéraux et oligo-éléments importants (entre autres natrium, magnésium, potassium, calcium, chrome, étain, manganèse, fer, soufre, cuivre, bore, silicium, phosphore), toutes les vitamines (B1, B2, B6, B9, B12, nicotinamide, acide pantothénique, C, A, D, E, H, K, P) et enzymes importants dans un rapport équilibré. Ainsi, les pollens récoltés dans les ruches sont considérés comme l'aliment le plus complet - on pourrait les définir comme un « alicament » - car ils contiennent presque tous les éléments nutritifs et vitaux indispensables ; c'est de l'énergie pure et vivifiante pour tout être qui se trouverait en situation de carence(s) minérale(s) et/ou en vitamine(s), d'asthénie, de neurasthénie, de déprime passagère, de soutien pendant l'hiver, d'anémie, de convalescence, de traitement par chimiothérapie, de pratique de sport intense, de végétarisme, d'immunodéficience (assujetti à l'insuffisante

des défenses antigéniques face aux infections virales, bactériennes, mais aussi à un terrain inflammatoire...), d'ostéoporose, de carence en neurotransmetteurs (déprimés, anxieux, stressés, insomniaques, irritables, nerveux), de déminéralisation, de problèmes de peaux, ongles, cheveux, vision, de déséquilibres hormonaux et d'infertilité, de grossesse, de croissance, de circulation sanguine et système cardiovasculaire (varices, varicosités, insuffisance veineuses,..), d'hypercholestérolémie, d'allergies, de troubles prostatiques, de troubles digestifs. La posologie, la galénique et les indications doivent être respectées individuellement. Le pollen bio et frais reste le plus adapté à toutes ces situations de troubles avec l'avantage de pouvoir réaliser des cures automnales dans le but d'anticiper les troubles hivernaux.

De la récolte de nectar et de pollens floraux découle la production de miel suite à l'étape de trophallaxie. Les miels des abeilles ne sont, quant à eux, pas en reste en terme de vertus et applications thérapeutiques. Ils sont également énergétiques et prébiotiques et seront utiles en thérapies pour des cas similaires à ceux des utilisations des pollens : convalescence, enfant en croissance, grossesse, asthénie, sport intense, végétarisme, gêne digestif, coup de froid, anémie, fatigue, anti-inflammatoire en situation de rhumatisme et arthrite, affections de la peau (plaie, brûlure, ulcère variqueux...), renfort de l'équilibre émotionnel et psychique en cas de troubles anxieux, insomnie, ..

Il est en l'occurrence remarquable que selon l'espèce de plante mellifère ayant servie à la récolte du pollen se voit attribuer un effet à une sorte de miel en particulier basé sur les principaux principes actifs de la plante en question (ex: miel d'acacia en cas d'inflammation du tube digestif, miel d'eucalyptus en cas de toux, bronchite).

Le miel bio, le moins liquide possible (contenant peu d'eau) sera optimal et adapté aux enfants dès 1 an d'âge. Indications et posologies seront là aussi adaptées individuellement. En l'occurrence le miel conviendra

mieux pour une consommation variée et régulière, de plus il se conserve frais à température ambiante et à l'abri de la lumière jusqu'à 3 ans après sa récolte. On le trouve aussi plus aisément à la vente ; sa production est en outre supérieure à celle du pollen. Contrairement au pollen frais, le miel peut aussi être utilisé de façon externe (plaies, cicatrices,...).

En raison de son coût et de ses précautions d'usage (allergies, asthme, âge, système hormonal,..) la gelée royale sera utilisée quant à elle, de façon plus parcimonieuse mais tout aussi efficace du point de vue de son potentiel thérapeutique. Idéale aux changements de saisons.

Nombreux sont ses domaines d'applications thérapeutiques dont la croissance osseuse, activité rénale, efforts physiques et intellectuels, peau, cheveux, affections du domaine psycho-émotionnel, croissance, grossesse, surmenage, convalescence, stérilité, infections virales, bactériennes, parasitaires en générale,.. autant de situations où la précieuse gelée sera adaptée ; on la conseille aux adultes et déconseille aux tout petits pour qui miel, pollen et propolis conviendront mieux. Elle sera fraîche, maintenue au frais, et consommée quotidiennement à jeun le matin, en cure de 1 mois, ou plus selon le besoin (en cours d'infection, convalescence..).

Enfin, la propolis, comparable du point de vue de son efficacité à un antibiotique naturel, issue du mélange fastidieux de résine, cire, pollen et enzymes sera le produit utile en cas d'affections buccales notamment (dentaires, infections, aphtes, gorge, pharyngite,..) ainsi qu'immunitaire adapté à tous et à tous les âges (sauf cas d'allergie croisée à la baume sur tigre et en cas de diarrhée où il suffira d'en réduire la dose). Utile en préparation à la période hivernale pour stimuler l'immunité, en cas d'infections O.R.L., troubles veineux, varices, varicosités, affections du derme..

Ses galéniques variées en procureront l'avantage d'une utilisation adaptable à chacun et à tout âge. Elle sera utilisée en interne et/ou

externe avec autant d'efficacité et de bénéfices. Moins onéreuse et plus abordable dans le commerce que certains miels, pollens et gelée royale. Les produits de la ruche ont l'avantage d'être naturels, de n'engendrer aucune pollution la plupart du temps si tant est qu'il y ait respect de la nature et du produit (pas de stérilisation, chauffe excessive, etc...), et que leur utilisation n'excède la juste nécessité dans le respect des besoins des abeilles.

A l'issue de nos échanges en séance de Naturopathie, vous seront conseillés les produits de la ruche les plus adaptés à votre état de santé.