

Les vertus des produits de la ruche

Les abeilles sont les bienfaitrices de l'homme par leur travail de pollinisation, nécessaire à la conservation de la biodiversité, mais aussi par la richesse des aliments qu'elles lui fournissent, véritables trésors de la nature.

En tête, la gelée royale concoctée par les abeilles ouvrières, qui sert à nourrir les larves les trois premiers jours puis uniquement la future reine qui en fera son seul aliment tout au long de sa vie. Sa composition complexe (acides aminés, enzymes, vitamines du groupe B, minéraux) en font un aliment d'exception très revitalisant et nutritif. La gelée royale est le tonifiant idéal du matin (de préférence à jeun) pour petits et grands, en cure de trois à neuf semaines et à raison d'une petite dose (grosse comme un pois) à laisser fondre sous la langue. Elle améliore l'état général tant sur les plans physiologique que neuropsychique. Elle est le remède idéal contre les baisses de tonus : enfants en période de croissance, étudiants, sportifs, adultes ayant un rythme intense, personnes âgées, état de convalescence. La gelée royale craint la chaleur et la lumière, elle doit donc être conservée au frais.

Le pollen, produit de santé de choix

Autre concentré de nutriments, le pollen frais. Il provient de la fine poudre des étamines des fleurs, récoltée par les abeilles qui en font de petites pelotes. Riche en protéines (22 % dont 15 % d'acides aminés) et en glucides (10 à 25 %), il est source de vitamines des groupes B, D, E, C, de provitamine A, d'oligo-éléments tels chrome, zinc, manganèse et surtout sélénium (1 cuillère à soupe de 12,5 g couvre trois à six fois les besoins journaliers). Il est également bien pourvu en minéraux (fer, calcium, potassium, cuivre, magnésium, sodium), en phytohormones, en bioflavonoïdes antioxydants et en ferments lactobacilles. Ses propriétés en font un produit de santé par excellence : revitalisant pour les sujets fragiles, rééquilibrant pour la sphère digestive et la flore intestinale, antioxydant et oxygénant cellulaire. Il a en outre une action protectrice au niveau cardio-vasculaire. À noter que les teneurs en micronutriments sont moindres dans le pollen sec que dans le pollen frais dont l'action est bien supérieure. Le pollen frais se prend en cure de trois à six semaines à raison d'une cuillerée à soupe au cours du petit déjeuner ou du déjeuner, seul ou mélangé à un jus de fruits, une compote, un yaourt. Pour les enfants, compter une demi-dose.

La propolis : de nombreux champs d'application

Avec la propolis, les abeilles ont su se doter d'un moyen de défense efficace, élaborée à partir des substances résineuses des végétaux (bourgeons, pommes de pin, écorces). Elles l'utilisent pour colmater et isoler leur ruche, la protégeant ainsi des éventuels agresseurs extérieurs (insectes, reptiles...). Cette partie résineuse, riche en huiles essentielles (10 à 15 %) et en différents flavonoïdes, constitue un antibiotique naturel (antiseptique à large spectre) permettant

d'accroître les défenses de l'organisme. Elle a également des propriétés cicatrisantes, régénératrices, anti-inflammatoires, antalgiques, antioxydantes. Traditionnellement reconnue pour son efficacité dans les infections ORL, elle a de nombreux autres domaines d'application : gynécologique, dermatologique, gastro-entérologique. Elle est de plus en plus utilisée en cosmétique. On la retrouve sous différentes formes : brute à mâcher, gélule, extrait alcoolique, extrait huileux, gomme adoucissante pour la gorge, crèmes et même suppositoires. Certaines préparations l'associent à des plantes pour en renforcer l'efficacité. Pour les extraits alcooliques, il est recommandé de ne pas dépasser deux à trois prises par jour à raison de trois à dix gouttes. Au-delà, elle peut être neurotoxique. Chez les personnes souffrant du foie, les femmes enceintes et allaitantes, mieux vaut préférer la propolis en gélule.

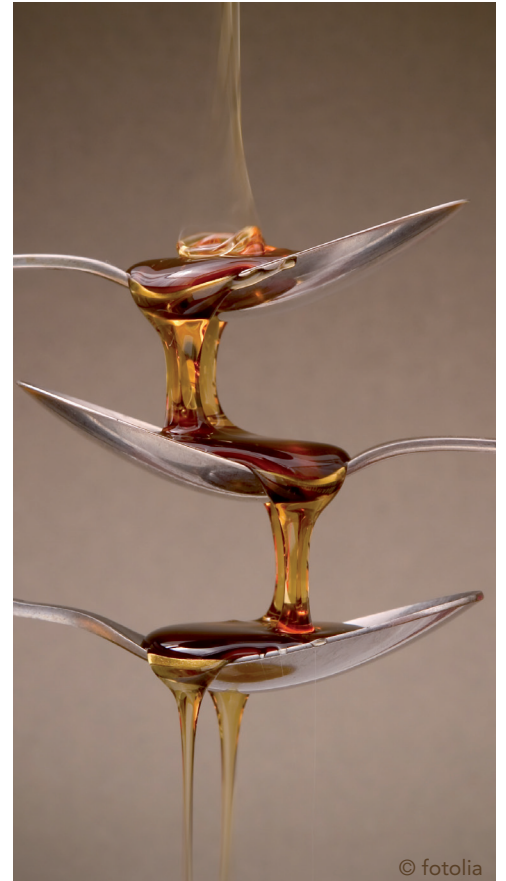
Le miel, l'allié thérapeutique

Enfin le miel, véritable nectar des abeilles, possède des vertus reconnues depuis des millénaires. On a même retrouvé de petits pots de miel parfaitement conservés dans les tombes égyptiennes. Le miel est principalement composé de sucre naturel (66 à 80 %), dont le fructose et le glucose sont assimilables par l'organisme. Son pouvoir sucrant équivaut à celui du sucre tout en étant moins calorique (300 Kcal/100 g contre 400). Il contient des vitamines des groupes B et C, différentes enzymes digestives, un faible taux de sels minéraux et surtout de l'acide formique qui lui confère son action bactéricide. Au-delà de son aspect gustatif, il constitue un allié thérapeutique dans de multiples affections : respiratoires, gastro-intestinales, cutanées, inflammatoires, immunodépresseives, stress, infection des plaies, états grippaux.

À chaque variété de miel correspond une pathologie

Certaines variétés de miel ont un tropisme thérapeutique particulier :

- le miel d'acacia dans les affections de la bouche et la gorge, par son action anti-inflammatoire (poussée dentaire des petits) ;
- les miels d'agrumes, indiqués dans les états spasmodiques et nerveux pour leurs effets sédatifs et calmants ;
- le miel de lavande pour ses propriétés antiseptiques, bactéricides, anti-inflammatoires. Traditionnellement utilisé en dermatologie pour les brûlures, piqûres d'insectes, plaies infectées, il facilite la régénération tissulaire ;
- le miel de bruyère aux actions diurétiques et antirhumatismales, recommandé dans les infections des voies urinaires ;
- le miel d'eucalyptus pour son action antispasmodique et calmante en cas de toux, antiseptique



© fotolia

de la sphère pulmonaire, urinaire et intestinale ;

- le miel de sapin, l'antiseptique de choix des voies respiratoires ;
- le miel de châtaignier est un très bon reconstituant physique et psychique (pour les sportifs et femmes enceintes), également conseillé dans les cas de stases veineuses.

En associant ces miels à des plantes médicinales, on accroît leur efficacité par effet synergique. La tisane miellée (en infusion ou décoction) est la méthode la plus simple en veillant à ne pas mettre le miel dans un liquide trop chaud pour ne pas détruire ses composants les plus fragiles (vitamines et enzymes). Par sa concentration en nutriments et sa biodisponibilité, le miel est un produit qui mérite d'être consommé seul, afin de bénéficier pleinement de ses bienfaits. Pris avec d'autres aliments (en particulier les féculents), il devient vite fermentescible car son absorption est ralentie.

De précieux « alicaments »...

Ainsi, les produits de la ruche fournissent-ils une merveilleuse source d'aliments. Revitalisants et régénérants, ils contribuent à notre bien-être et notre santé. À ce titre, ils méritent d'occuper une bonne place dans notre pharmacie naturelle familiale. En cures saisonnières préventives, ils permettent de renforcer notre capital santé, de nous prémunir contre les maladies hivernales et, de façon générale, de mieux faire face aux sollicitations de la vie quotidienne.

Dominique Hunka Gely

Praticienne de santé naturopathe à Toulouse

Sources :

Les Vertus du miel, de la propolis et de la gelée royale, V. et C. Fabrocini, éditions de Vecchi.

Encyclopédie de revitalisation naturelle, Daniel Kieffer, éditions Sully.