

# LA SCIENCE DE L'ABEILLE POUR L'ÉNERGIE ET LE BIEN-ÊTRE (suite)

## 1° LE MIEL (voir l'écho du Rucher N° 15)

## 2° LE POLLEN

Le pollen présente une composition fort intéressante et sans exemple dans le régime végétal.

Les abeilles, butinant les fleurs, recueillent la poudre fine des étamines en l'agglomérant sous forme de petites pelotes sur leurs pattes postérieures pour les ramener à la ruche. Ces pelotes de pollen deviendront la base de l'alimentation des larves d'abeilles.



Le pollen contient toutes les vitamines du groupe B, l'acide folique, l'acide nicotinique, l'acide pantothénique, l'inositol et la biotine. On trouve une impressionnante collection de stérols, il contient également des substances antibiotiques actives en particulier contre certains germes fâcheux de notre flore intestinale.

Le pollen agit positivement sur la croissance, il augmente nettement le taux de globules blancs et rouges du sang.

*Tout cela fait du pollen un complément alimentaire des plus intéressants !*

### **Propriétés et indications du pollen**

- Tonifiant et stimulant avec effet euphorisant, qui améliore les capacités physiques, intellectuelles, psychiques et sexuelles dans un cadre physiologique.
- Rééquilibrant et désintoxicant au niveau des grandes fonctions de l'organisme.
- Etats de fatigue, convalescences, pertes d'appétit et amaigrissements
- Troubles circulatoires (dont l'hypertension artérielle) et fragilité capillaire.
- Constipation sous toutes ses formes et colites diverses.
- Prostatisme et colibacillose.
- Anxiété et états dépressifs, nervosisme et troubles psycho-somatiques en général.
- Fragilité cutanée, ongles fragiles et cassants ainsi que la chute des cheveux.
- Le pollen a même été employé à la suite de traitements par le cobalt radioactif ou les rayons X chez les cancéreux. Ces traitements engendrent souvent une profonde asthénie. Le pollen a, là aussi, une action tout à fait spectaculaire.

### **Conseils d'utilisation**

La consommation journalière, selon les cas, se situe entre 15 et 40 g chez l'adulte, et 5 à 15 g chez l'enfant suivant l'âge, à prendre par la bouche en cure de 3 mois deux fois par an ou mieux en cure continue à la dose d'entretien qui convient.

Pas de contre-indication ni d'incompatibilité. A signaler, parfois quelques petits troubles digestifs qui disparaissent rapidement par diminution de la quantité absorbée journalièrement.

Il faut remarquer que le pollen des abeilles ne provoque pas le rhume des foins car il n'appartient pas à la classe des pollens dits anémophiles, c.à.d. entraînés par le vent.

### **Renforcer les effets bénéfiques du miel et du pollen avec la gelée royale !**

A suivre dans le prochain Echo du Rucher ...