



Un trésor de ruche

Depuis cinq mille ans, l'homme fait son miel des produits issus du travail des abeilles. Ils dopent l'énergie pour résister aux maux de l'hiver et préparer le printemps.

Pollen, propolis, gelée royale ou cire... En plus d'apporter une touche sucrée à vos plats, de calmer les maux de gorge, le miel et ses dérivés possèdent des propriétés notamment antibiotiques et cicatrisantes.

Des merveilles. « Tous les produits de la ruche renferment des qualités nutritionnelles ou thérapeutiques diverses, stimulantes et bienfaisantes », affirme Hélène Jaffré-Pasquet, naturopathe en Vendée⁽¹⁾.

Recette

Smoothie au pollen frais

Pour 4 pers.

2 bananes
 ½ mangue
 ou 1 pomme
 ou 300 gr
 de fraises
 (surgelées)
 3 oranges
 ½ citron
 Une c. à s.
 de pollen
 de ciste ou
 de bruyère

Le miel, acheté chez un apiculteur ou en magasin bio non chauffé constitue le sucre le plus équilibré, le plus vivant. Riche en oligo-éléments, minéraux, vitamines, il a des vertus antibiotiques, antioxydantes et anti-inflammatoires. Plus sa couleur tire sur le foncé, plus il revitalise et renforce. Ses atouts varient selon les fleurs butinées par les abeilles. Le miel de thym, par exemple, agit contre les refroidissements et les infections ; celui de romarin s'avère un excellent cicatrisant après un accident ou une opération en complément des traitements médicamenteux.

Pollen en or

Le pollen contient des protéines, oligo-éléments et ferments qui enrichissent la flore intestinale

et régulent les systèmes nerveux, endocrinien, digestif et urinaire. Frais, il est très reminéralisant et booste l'immunité et l'intestin grâce à des micro-nutriments manquant à notre alimentation appauvrie. « Mon préféré ? Celui de ciste. Il dope l'immunité, revitalise et soulage les personnes souffrant de la maladie de Crohn », souligne Hélène Jaffré-Pasquet.

La propolis, elle, stimule la production d'anticorps, traite les petites infections, l'herpès, la grippe et peut également calmer les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Elle s'utilise en spray notamment pour les maux de gorge. « En cas d'infection plus importante, je préconise une à trois unidoses, plus concentrées. »

Gelée royale, le caviar

Rare puisqu'une ruche n'en produit que 300 grammes par an, la gelée royale fraîche en cure de vingt-et-un jours a des effets revitalisants et antibiotiques. Riche en acides aminés, en vitamines rares, elle donne un coup de fouet à chaque changement de saison. Elle protège aussi de la fatigue, de l'anxiété, voire de la dépression. La naturopathe recommande de l'acheter auprès d'un apiculteur, en magasin bio ou via un site Internet fiable⁽²⁾. « Je l'utilise dans le cadre d'une revitalisation associée à un travail qui renforce la santé. Les cellules vivantes n'ont qu'une envie : aller vers le mieux. »

Sur un organisme suffisamment fort, les récoltes de la ruche peuvent aider les personnes souffrant de maladies dégénératives ou auto-immunes. Pourquoi alors ne pas en faire des reines du mieux-être ? ▶

par Katia Rouff-Fiorenzi

TÉMOIGNAGE

« C'est presque de la magie. »

Joël Vermont, 55 ans, atteint de polyneuropathie et d'ostéoporose.

« Le matin, je choisis le miel en fonction de mes ressentis. Miel de bruyère blanche contre les douleurs neuropathiques et miel de Buplèvre contre celles des os. Je consomme également les alvéoles de cire, riches de gelée royale et de miel de lavande, très opérant contre les maux de gorge. Grâce aux produits de la ruche associant plaisir et soin, j'ai réduit ma consommation d'antidouleurs à base de morphine. C'est presque de la magie. »

(1) Auteur de l'ouvrage *Les Produits de la ruche*, Éd. Jouvence, 156 p., 8 €.

(2) <https://www.pollenergie.fr>