

Le Pollen et la Gelée Royale, tous les bienfaits

Qu'ils soient en cures ponctuelles ou en prises régulières, les compléments alimentaires, associés à notre alimentation, renforcent et stimulent nos défenses naturelles. En cure cet hiver et selon vos choix, privilégiez le pollen, la gelée royale ou la propolis...

Le Pollen

Récolté sur les étamines des fleurs par les abeilles, puis mis en réserve dans la ruche, le pollen est de couleur jaune-orangé et d'aspect granuleux. Il est constitué de milliers de petites graines qui seront traitées pour sa conservation, avant qu'il ne soit commercialisé.



Apports

Le pollen est très riche en protéines, il contient du cuivre, du fer, du magnésium, du potassium, du silicium, des acides aminés, des vitamines A, B, C et E.

Bienfaits

Le pollen est un excellent stimulant et tonifiant général. Il est utilisé en prévention des infections hivernales, en cas de convalescence, de fatigue physique et intellectuelle. Il rétablit également l'équilibre nerveux, protège la flore intestinale et redonne de l'élasticité à la peau.

Où le trouver

Magasins de diététique, pharmacies. Vérifiez bien la date de conservation et préférez-le "frais" sous forme de pelotes à raison d'une à deux cuillères à soupe par jour en mastiquant bien. Le goût peut vous étonner mais persévérez car ses bienfaits sont infinis... Faites des cures de 3 semaines à renouveler.

Personnellement, j'en prends depuis plusieurs années, en fait depuis ... oulala, plus de vingt ans!!! Damned!

La Gelée Royale

La gelée royale également appelée "lait des abeilles" est le produit le plus précieux de la ruche. Substance élaborée par les abeilles ouvrières, elle sert de nourriture exclusive à la reine...



Apports

La gelée royale est l'un des aliments les plus riches en [vitamines du groupe B \(B1, B5, acide folique, et de la biotine\)](#). Elle apporte également des oligo-éléments et des minéraux (cuivre, fer, phosphore...) Elle contient des glucides, des acides aminés et des acides gras essentiels.

Bienfaits

La gelée royale est un excellent stimulant des défenses naturelles. Elle agit contre la fatigue, le stress et les infections. Reconstituante, elle augmente le tonus général, aide l'organisme à s'adapter aux changements de saison et accroît la résistance au froid. Elle est particulièrement recommandée en période de fatigue, de convalescence, de déprime.

Où la trouver

Magasins de diététique, pharmacies. La gelée royale peut être utilisée par tous (enfants, personnes âgées). Préférez sa forme "pure" afin de conserver l'intégralité

de ses bienfaits. Présentée en flacon de 25 g ou 50 g, elle se consomme le matin à jeun par voie sublinguale (à déposer sous la langue, comme l'homéopathie) à l'aide d'une dosette fournie. Une cure dure environ 21 jours. Renouvelez aux changements de saison et en cas de fatigue physique et intellectuelle intense.

Bon, là, c'est pareil, il y a longtemps que j'en utilise et j'ai converti ma mère malgré le goût que l'on peut qualifier de "bizarre". Mais faisons fi du mauvais goût, c'est tellement bon pour la santé...

Source :
Embellys