

Pharmacie des abeilles

Soins à partir de la colonie d'abeilles

Les abeilles fascinent l'humanité depuis l'âge de pierre. Leurs offrandes réjouissent nos palais. Le miel est considéré comme un édulcorant sain, surtout dans les milieux de la médecine naturelle, où le sucre raffiné est généralement mal vu. Mais le pollen, la propolis et le venin d'abeille sont aussi particulièrement intéressants en apithérapie. Le miel, considéré comme un puissant cicatrisant, est de plus en plus répandu.

Autrefois, le miel était un aliment sacré, au sens où l'entendait Hippocrate. «Que vos aliments soient vos remèdes et vos remèdes vos aliments.» Cela correspond parfaitement au miel. Le miel est dédié à Déméter, la déesse de la fertilité. Plin promettait une longue vie et saine à celui qui mangeait du miel. Chez les Juifs, le lait et le miel étaient le symbole de la terre promise et du bien-être général. En Inde, on enduit encore aujourd'hui la langue des nouveau-nés de miel. En Inde également, le nectar sucré fait partie de tout rituel de mariage. Chez les Américains, la lune de miel s'appelle «honeymoon». Chez nous aussi, il était autrefois d'usage qu'un couple de jeunes mariés puisse s'enivrer quotidiennement d'hydromel pendant quatre semaines. Autrefois, même les impôts pouvaient être payés avec du miel.

Le miel a des propriétés antiseptiques et antibiotiques

Le miel était déjà un cicatrisant connu dans l'Antiquité, mais il est aujourd'hui de plus en plus utilisé dans la chirurgie moderne. Un chirurgien que je connais, spécialiste de la cicatrisation des plaies, travaille très souvent avec des pansements au miel. Il y a quelques années, j'ai pu constater par moi-même l'effet sensationnel de ces pansements sur une blessure vraiment difficile à la jambe. Chez les diabétiques en particulier, le miel peut faire des miracles pour la cicatrisation des plaies, le miel fait plus de bien au diabétique sur sa plaie

que dans sa bouche. Au Moyen-Âge, le miel était également utilisé pour traiter les problèmes intestinaux en raison de son effet antibiotique.

Consommer du miel, mais toujours avec modération!

Cependant, malgré sa composition unique en divers types de sucres et en substances vitales (120 substances différentes), le miel ne devrait pas être utilisé en trop grandes quantités pour remplacer le sucre; ce ne serait pas dans l'esprit d'Hippocrate. Le miel est en outre très calorique et augmente aussi naturellement et rapidement le taux de glycémie. Surtout si on le déguste avec des glucides raffinés, par exemple sur la tresse du dimanche. Mais la tresse dominicale au miel peut être dégustée sans mauvaise conscience si elle ne devient pas une routine hebdomadaire.

«Consummé avec modération, le miel est considéré comme un médicament sain, voire un élixir pour les nerfs.»

La consommation d'une cuillère à café de miel par jour est donc fortement recommandée, surtout pour les personnes âgées, car elle améliore l'approvisionnement en sang du muscle cardiaque. En outre, il agit comme un fortifiant naturel chez les seniors. Un remède maison éprouvé est un verre de vin rouge corsé bien mélangé avec un jaune d'œuf bio frais et une cuillère à café de miel. Autrefois, on donnait cette recette même aux enfants faibles – le matin au petit-déjeuner! Seuls les bébés et les jeunes enfants jusqu'à l'âge d'un an ne devraient pas recevoir de miel, en raison du très faible risque de botulisme infantile.

Apithérapie

Ce domaine est explicitement consacré aux vertus thérapeutiques des produits de la ruche. Dans les écritures saintes, le miel à lui seul est mentionné au moins 500 fois comme remède. Il est bien connu qu'une boisson chaude à base de miel, de gingembre et de citron aide à combattre les refroidissements, et Hippocrate le recommandait déjà contre la fièvre. Le miel médicinal utilisé comme pansement s'oppose à la croissance des bactéries et des champignons pathogènes. On connaît aussi de bons effets sur les brûlures.

Applications du miel

- Bactéricide
- Apaisement des nerfs
- Favorise l'endormissement
- Cicatrisation des blessures
- En cas de troubles gastriques et intestinaux inflammatoires
- En cas de maladies bronchiques
- En cas de diarrhée

Le pollen des fleurs – l'apithérapie aux milles vertus

Chaque graine de pollen représente une cellule végétale qui contient le sperme nécessaire à la fécondation. Les grains de pollen sont les porteurs du patrimoine génétique des plantes supérieures. Les grains de pollen sont minuscules, 15'000 grains d'un pollen de tournesol donnent un gramme. Pour d'autres plantes, par exemple le myosotis, il en faut 300'000 pour atteindre un gramme. La composition exacte du pollen est comparable à celle d'un laboratoire de chimie. Nous y trouvons entre autres tous les acides aminés essentiels, les enzymes, les graisses et les huiles, les stérols, les substances favorisant la croissance, les substances antibactériennes, l'ARN, l'ADN, diverses vitamines y compris B12, C. Mais les vitamines liposolubles sont également présentes selon la littérature spécialisée: Toute la palette des minéraux, des

Dans les écritures saintes, le miel à lui seul est mentionné au moins 500 fois comme remède.



oligo-éléments et des diverses substances secondaires, dont nous savons qu'ils ont de multiples effets sur notre santé.

Pour les abeilles, le pollen est leur nourriture, il contient toutes les substances nutritives essentielles à leur bien-être. On ne peut donc priver les abeilles de leur pollen que modérément (max. 20 %), car sans cette nourriture, leur existence est menacée. En raison de l'affaiblissement de certaines colonies, on ne peut récolter du pollen que sur des colonies très fortes. Mais les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient déjà le pollen de fleurs pour se fortifier en général, dans les périodes de stress particulier.

«Le pollen de fleurs peut être utilisé de différentes manières dans la médecine naturelle. Il est recommandé de l'utiliser comme fortifiant, par exemple après des infections (long Covid), et également à titre préventif.»

En outre, pour le traitement du rhume des foins. Il est recommandé à la personne allergique de prendre régulièrement du pollen de la région, pendant l'hiver.

Le pollen a en outre un effet basique et aide ainsi de nombreuses personnes suracidifiées à rééquilibrer leur milieu acide. J'utilise depuis des années un complément alimentaire naturel de qualité, qui vient de l'entreprise Jentschura. C'est un complément alimentaire de qualité particulièrement élevée, à base de pollen.

Le pollen de fleurs favorise aussi la fertilité. Un essai chez les hommes présentant des troubles dans ce domaine est sûr et sans effets secondaires.

Pour que le pollen soit efficace, il est important qu'il soit très bien salivé dans la bouche. Certains patients n'apprécieront toutefois pas son goût intense. Un apiculteur, lui-même thérapeute, m'a dit un jour que ce processus de confrontation avec le pollen était déjà la guérison. Donc, si vous recommandez le pollen comme complément sain, vous devriez l'expliquer à vos patients.

Plus le pollen est frais, plus il contient de substances précieuses. Le pollen devrait toujours être conservé au frais et à l'abri de la lumière, éventuellement congelé, ce qui préserve au mieux les substances actives. Le pollen est dosé de préférence entre une et trois cuillères à café par jour – d'abord en cure de trois mois, mais il peut aussi être pris plus longtemps sans problème.

Les cures de pollen sont utiles en cas de:

- Epuisement général, mental et physique
- Système immunitaire affaibli
- Renforce les yeux
- Anémie
- Troubles du sommeil
- Troubles hépatiques, favorisent la désintoxication du foie
- Diabète, stimulateur du métabolisme
- Troubles intestinaux
- Hypotension
- Allergies
- Rhumatismes
- Troubles de la prostate

«En cas de rhume des foins, le pollen est pris par voie interne et renforce ainsi le patient.»

Propolis – Antibiotique de la ruche

Sa composition complexe de résines, de cire et d'huiles essentielles en fait un antibiotique à large spectre qui a fait ses preuves et qui peut être utilisé efficacement contre les champignons, les bactéries et les virus. On le connaît surtout pour se gargariser en cas d'inflammation de la gorge. En tant que composant de pommades, elle favorise le renouvellement cellulaire de la peau. La propolis a sa place dans toutes les pharmacies familiales et peut également être utilisée avec beaucoup de succès chez nos animaux de compagnie pour renforcer leur système immunitaire.

Erica Bänziger

Littérature

Das goldene Buch vom Honig, Erica Bänziger, Fona Verlag

Erica Bänziger

Diététicienne diplômée ASDD
Auteure de livres de cuisine

Studio della salute Olivo | 6652 Tegna
erica@biogans.ch