

Le pollen frais, aliment santé

Dr. Mirela Strant
Traduction du roumain Ada-Marlen Chmivelschi



« Les abeilles ont besoin de fleurs pour vivre et les fleurs ont besoin d'abeilles pour donner fruit », disait le scientifique français Gaston Bonnier, et l'expression souvent attribuée à Albert Einstein « Si l'abeille devait disparaître de la terre, l'humanité n'aurait plus que 4 ans à vivre » semble bien réelle. Les fleurs produisent ce doux nectar pour attirer les abeilles, qui en ont besoin pour produire le miel. Les butineuses transportent le pollen d'une fleur à l'autre, réalisant la pollinisation. Viendront alors les fruits et les graines de ces plantes qui germeront, assurant la survie de leur espèce. Les abeilles constitueront les provisions nécessaires pour leur alimentation et la santé de leurs colonies et pour passer l'hiver en toute sécurité.

Un peu de botanique

Le pollen est produit par les cellules reproductives mâles de la fleur, ayant comme rôle de transmettre l'information génétique. Le pollen contient des acides nucléiques de la meilleure qualité : leur structure et leurs extrémités (nommées télomères) sont entièrement conservées. Il faut savoir que la dégradation des télomères de tout organisme vivant est associée aux processus de vieillissement et de dégénérescence. Par conséquent, le pollen apporte à ceux qui le consomment de nouveaux télomères qui aident l'organisme à soutenir les cellules propres à sa vie et à son bon fonctionnement. Hippocrate, le père de la médecine, pensait que le pollen contribuait à maintenir la longévité. Dans le climat aride de la Géorgie (Europe), les apiculteurs ajoutent le pollen frais au miel dans leur alimentation quotidienne. Le professeur Nicolai Vasilievich Tsitsin, biologiste et botaniste à l'Institut de la Longévité, disait que plus de 200 apiculteurs de Russie avaient plus de 125 ans et que cela était dû à la consommation quotidienne de miel et de pollen, mais surtout de pollen FRAIS.

Chaque type de plante produit son pollen spécifique, en termes d'arôme, de goût, de couleur, de forme et de composition. Selon l'espèce, la couleur du pollen peut varier du blanc le plus pur au noir le plus intense. Cependant, dans la plupart des cas, la cou-

leur varie du jaune au brun foncé. Pour se rendre compte du travail énorme que réalise l'abeille, on doit savoir qu'elle visite plus de 300 fleurs pour récolter une pelote de pollen, et elle retourne à la ruche avec une pelote sur chacune de ses pattes.

Un aliment très riche...

Le pollen peut nous offrir tous les principes actifs dont nous avons besoin, étant considéré comme un super aliment. C'est un de plus anciens compléments alimentaires, il était utilisé dans l'Antiquité par les Egyptiens et les Chinois en tant que médicament et rajeunissant. Le pollen est mentionné dans la Bible, dans le Talmud et dans le Coran, il était aussi connu par les Celtes. La Roumanie a également une longue tradition apicole et elle est mondialement reconnue pour la quantité de pollen récolté dans sa flore sauvage. Le pollen frais est connu et utilisé depuis l'Antiquité en tant que médicament, car il est très riche en nutriments et en substances qui contribuent à la régénération de l'organisme : protéines, acides aminés essentiels, enzymes, vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B12, acide folique ou B9, acide pantothénique ou B5, biotine ou vitamine B7, C, D, E, F, H, K, PP et la rutine ou vitamine P), minéraux (fer, potassium, calcium, zinc, magnésium, sélénium, phosphore), etc. Pour les végétariens, c'est une des plus importantes sources de

protéines. Le pollen contient pas moins de 22 acides aminés, 18 vitamines, 25 minéraux, 11 enzymes et coenzymes, 14 acides gras, dont les acides gras polyinsaturés Oméga 3 et Oméga 6, 11 glucides ainsi que des ferments lactiques, des phytostérols, des bioflavonoïdes, des antioxydants, des antibiotiques naturels, des facteurs de croissance et des fibres (solubles et insolubles) et bien d'autres facteurs actifs, spécifiques à chaque type de pollen. La lécithine est présente dans une proportion d'environ 15 %.

... aux multiples propriétés

Le pollen est un des aliments complets de la nature. **Équilibrant, dynamisant et revitalisant**, il redonne en quelques jours seulement la vigueur et la joie aux personnes dépressives, fatiguées et surmenées. Les gens qui ont l'habitude de consommer du pollen sont plus joyeux et plus optimistes. Le pollen détoxifie l'organisme et sa consommation régulière permet d'éviter le vieillissement prématuré. Le pollen provoque aussi une augmentation rapide de la quantité d'hémoglobine dans le sang. Chez les convalescents et chez les personnes âgées, le pollen provoque une prise de poids accompagnée d'un effet énergisant. Il devrait faire partie de l'alimentation des femmes enceintes parce qu'il constitue un facteur bénéfique tant pour leur santé que pour celle du fœtus. Le pollen représente également une aide précieuse pour les personnes âgées, stimulant les fonctions vitales du corps et ralentissant le processus de vieillissement, ainsi que pour les écoliers, les étudiants, les intellectuels et les hommes d'affaires, car il élimine les effets du surmenage et les tensions et il facilite la concentration. Le pollen est utilisé avec succès par les sportifs pour accroître leur résistance, leur force, leur vitesse et leur énergie, puisqu'il agit au niveau de chaque cellule en la nourrissant, la traitant et la revitalisant. Grâce aux vitamines, aux acides aminés et aux autres substances actives, il aide à l'hydratation, la régénération et la tonification du teint, rajeunissant la peau, lui conférant éclat et élasticité.

Le pollen contient 20 fois plus de vitamine A que la carotte. Il a une très importante teneur en rutine, nommée aussi rutoside ou vitamine P. Un gramme de pollen contient suffisamment de rutine pour assurer la

prévention des hémorragies au niveau du cerveau, du cœur ou de la rétine. Le pollen est donc utile pour les individus présentant des affections cardio-vasculaires, y compris les accidents cérébraux, les infarctus du myocarde aigus ou chroniques, les artériopathies chroniques obstructives, les affections diverses des vaisseaux sanguins mineurs et du système veineux présentant un risque de thrombose.

Par sa richesse en protéines et en vitamines, le pollen est aussi un excellent **nutriment hépatique**. Le pollen représente la source la plus riche que l'on connaisse de sélénium responsable de l'élimination des métaux lourds, et plus généralement de la détoxification de l'organisme. Les **ferments lactiques** présents uniquement dans le pollen frais aident à la régénération de la flore intestinale, protègent les intestins contre les bactéries pathogènes dont ils inhibent le développement, font baisser l'absorption de cholestérol des intestins et offrent une protection contre les cancers hormono-dépendants (cancer du sein, cancer de la prostate). **Le phytostérol**, qui est un antioxydant puissant et qui joue un rôle important dans l'équilibre de la dynamique du cholestérol, compte parmi les nombreux éléments que l'on peut trouver dans le pollen frais mais qui sont perdus lors de son séchage.

Le pollen est un **stimulant** pour toutes les fonctions vitales du corps, il est un excellent **tonique, énergisant, revitaminisant et reminéralisant** qui combat même les plus graves états de fatigue et de faiblesse, éliminant le surmenage physique et intellectuel. Par sa teneur en **protéines** de qualité, en **acides aminés essentiels**, en **fer** et en **vitamine B12**, le pollen est aussi indiqué pour les personnes souffrant d'anémie ou d'asthénie, spécialement lorsqu'il est associé à la gelée royale. En consommant du pollen frais, on peut combattre le stress, éliminer la nervosité et l'irritabilité, les dépressions nerveuses, la neurasthénie. Le pollen améliore l'activité du cerveau, étant très utile aux personnes qui font un travail intellectuel, augmentant leur capacité de travail et diminuant les phénomènes de fatigue. Il peut même être pris contre la fatigue chronique (même pour la

réduction des cernes), par les personnes souffrant de débilité, par les enfants dystrophiques, sous-pondéraux ou présentant un retard à la naissance.

Le pollen a un effet exceptionnel sur le foie, il est essentiel dans le **traitement de toute affection hépatique**, y compris les hépatites virales chroniques (avec le pain d'abeilles, la gelée royale et la propolis).

Il **dissout les calculs biliaires**, présente une **action efficace contre le rhumatisme et la goutte**. De plus, il est d'une efficacité accrue dans la **prévention de la dégénérescence oculaire** chez les per-





sonnes âgées et contre la cataracte, contre les **affections de la prostate et contre le cancer du sein.**

Toute carence en micronutriments peut être compensée avec succès par le pollen. Même les diabétiques peuvent en consommer bien qu'il contienne des glucides (20-30 %). Il a été démontré que la prise de 2-3 cuillères à café de pollen par jour chez les diabétiques **aide à obtenir et entretenir un meilleur niveau glucidique**, à régler toutes les fonctions du corps et à parvenir à un état général de bien-être.

La consommation de pollen frais et de gelée royale sur une longue durée mène, selon les observations, à la normalisation progressive de certains aspects qui n'étaient pas visés au début de la cure. Par exemple, les cheveux sont devenus plus denses et plus vigoureux. Chez les femmes, les poils corporels sont devenus plus rares et leur croissance s'est ralentie, tandis que chez les hommes, les cheveux se sont fortifiés dans les cas où c'était nécessaire.

Grâce aux effets synergiques des différents facteurs antioxydants et d'élimination des éléments toxiques de l'organisme, le pollen **aide à la purification et à la fortification du corps**, en commençant par assurer un métabolisme cellulaire sain. La stimulation du métabolisme aide à brûler les calories de manière plus efficace. Le pollen est utile tant pour la récupération de l'appétit que pour la restauration de l'équilibre chimique qui peut être responsable d'une prise de poids anormale. De plus, il stimule le système immunitaire, nous aidant ainsi à nous protéger plus efficacement contre les différents virus, microbes et champignons. Le pollen prévient le cancer et constitue une aide importante dans son traitement, y compris dans la lutte contre les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Pour les patients présentant des tumeurs, le pollen combiné à la propolis, à la gelée royale et à la zéolithe apporte le support de micronutriments qui sont tellement importants pour combattre ces maladies difficiles. Chez ces patients, spécialement chez ceux qui suivent une chimiothérapie, cette combinaison soutient le foie qui est

mis à rude épreuve, module le système immunitaire et apporte un supplément d'énergie.

Les allergies au pollen et autres inquiétudes

Pendant ma pratique, j'ai souvent rencontré la crainte d'allergies au pollen, spécialement chez les personnes qui souffrent de rhinite allergique saisonnière, mais pas seulement. Le **pollen que les abeilles récoltent ne provoque pas d'allergies**, certainement pas plus que n'importe quel autre aliment. On le confond le plus souvent avec le pollen porté par le vent (anémophile) qui est responsable des allergies saisonnières (rhinites, conjonctivites, asthme bronchique). Le pollen récolté par les abeilles (nommé entomophile) est différent du pollen anémophile. Les abeilles récoltent seulement le pollen qui est bon pour leur alimentation et qui n'a pas d'effets indésirables. Les plantes qui produisent du pollen indésirable ne sont pas pollinisées par les abeilles. Par conséquent, ces plantes utilisent le vent pour porter leur pollen, qui est de très petite dimension, léger et adapté au transport par le vent. Le pollen récolté par les abeilles est plus lourd et, qui plus est, il contient de la vitamine E et du sélénium, deux éléments qui agissent de manière synergique contre les allergies. Ainsi, consommer du pollen frais en dose d'entretien (quelques pelotes par jour) peut diminuer les réactions allergiques saisonnières de 20 à 40 %, et dans certains cas même de 100 %.

Certaines personnes se demandent si, en nourrissant l'organisme, le pollen ne nourrit pas aussi les tumeurs. La réponse est très claire : NON - le pollen ne nourrit pas la tumeur, et aucun aliment sain ne peut le faire. Seuls les aliments dénaturés, complètement transformés et contenant des additifs chimiques sont des sources de production et d'entretien des tumeurs. Contrairement aux aliments naturels, ils ne sont pas facilement assimilables par l'organisme. Des expérimentations animales ont prouvé que l'espérance de vie d'animaux nourris avec des aliments transformés était réduite de 20 %.

D'autres s'inquiètent du fait que le pollen contient des hormones mâles. Cependant, par sa complexité et par ses effets nutritifs profonds, la stimulation est plutôt de



nature fonctionnelle que de nature hormonale. Chez les hommes, il a un effet important sur la prostate, en maintenant son bon fonctionnement, prévenant son hypertrophie et ses maladies. En même temps, le pollen aide à entretenir la puissance et à récupérer la **fonction reproductive masculine**, étant utile dans les cas d'infertilité. Le pollen est un aphrodisiaque important, qui améliore la virilité et la vie sexuelle dans son ensemble. Plusieurs effets contribuent à ces résultats : l'élimination du stress, l'augmentation de la virilité et de la libido, l'amélioration de la qualité du sperme, l'élimination des difficultés provoquées par des affections de la prostate, etc. Le pollen a un effet bénéfique sur tous les facteurs qui influencent la vie sexuelle, menant à son amélioration et à son maintien à un niveau enviable jusqu'à un âge avancé, avec même la possibilité d'avoir des enfants à des âges auxquels d'autres hommes sont déjà en andropause. Le pollen est aussi **utilisé chez la femme infertile** parce qu'il nourrit tous les tissus reproductifs et de plus, il règle le cycle menstruel. Par conséquent, nous ne devons pas craindre d'utiliser le pollen, indifféremment de notre âge ou de notre sexe.



Garder ses qualités

Jusque récemment, le moyen le plus répandu de conserver le pollen était de le sécher. Lorsque le pollen est séché au chaud, la chaleur détruit les lactobacilles, les bifidobactéries, les levures, une grande partie des vitamines, enzymes et pro-enzymes, réduisant sensiblement son action bénéfique. Particulièrement les lactobacilles, qui aident à purifier, protéger et régénérer la flore intestinale, sont détruits par les procédés de séchage du pollen. Pour cette raison, le pollen FRAIS

est meilleur et plus efficace dans le traitement des affections liées au côlon et au transit intestinal. Les propriétés du pollen sont conservées lorsqu'il est congelé à des températures de -5 à -15° C, et ses arômes sont bien plus agréables. Le pollen frais est celui qui est mis au congélateur maximum 30 minutes après sa récolte et sorti en petites quantités pour être trié. La congélation est le moyen idéal de conserver les qualités nutritionnelles du pollen frais. Par rapport au pollen séché ou tout autre complément alimentaire transformé, le pollen frais congelé est un aliment VIVANT, plein d'enzymes, de bonnes bactéries, et d'un délicieux goût naturel. A condition d'être mis au congélateur immédiatement après la récolte, il garde ses propriétés pendant 2 ans minimum. Sorti du congélateur, il ne se dégrade pas rapidement, pouvant résister environ 2 jours. Au réfrigérateur, il se conserve jusqu'à deux semaines. Il peut être congelé et décongelé de manière répétée sans que ses qualités n'en soient affectées, grâce à sa faible teneur en eau (environ 8 à 10 %) et parce qu'il ne contient aucune bactérie pathogène.

Les recherches sur le pollen

Le professeur Rémy Chauvin, reconnu pour ses travaux, est sans aucun doute l'inventeur du pollen en tant qu'aliment diététique. C'est lui qui a fait connaître les propriétés décrites dans son Traité de biologie de l'abeille. Chez les souris, le pollen provoque une accélération de la croissance, une multiplication du nombre de globules rouges, une réduction de la dimension des glandes masculines annexes (effet sur la prostate) et une augmentation de la prolificité (plus grand nombre de petits par portée).

Ces travaux ont été réalisés dans les années 1950 à partir de pollen séché et réhydraté, qui a donc gardé certains de ses principes actifs.

Pendant cette période, Rémy Chauvin travaillait avec M. Lavie, bactériologiste. Ils ont découvert que le pollen avait des propriétés antibiotiques qui empêchaient le développement de germes pathogènes parfois très nocifs pour la flore intestinale comme *Proteus vulgaris*, de plusieurs groupes de salmonelles et de plusieurs colibacilles. Ils ont même pensé à en extraire un antibiotique, ce qui les a aidés à classer les types de pollen en fonction de leur pouvoir antibiotique.

Les deux chercheurs ont aussi démontré que le pollen séché perd complètement ses propriétés antibiotiques parce que le séchage fait disparaître les bactéries qui sont à l'origine de ces propriétés.

Une autre étude a été faite à l'Université des Sciences agronomiques et vétérinaires de Cluj-Napoca par le docteur ingénieur Rodica Margauan et par le maître de conférences ingénieur Marius Zahan. Son thème était l'action du pollen sur les cellules cancéreuses du côlon de la souris, utilisant l'extrait méthanolique du pollen pour l'étude in vitro sur la cellule tumorale C 26. Cet extrait a eu une action proapoptotique (mort cellulaire programmée) et antiproliférative (les cellules tumorales ne se multiplient pas).

In vivo, chez les patients qui ont fait des lavements avec 1 l d'eau, 1 cuillère à soupe de pollen frais, 1 cuillère à café de miel et le jus d'un citron, assortis d'un régime riche en produits apicoles (pollen frais, pain d'abeilles frais, gelée royale, propolis et larves), les polypes du côlon et la constipation ont disparu.

On peut à titre d'exemple parler de l'expérience d'un ami renommé dans l'apithérapie internationale, Antonio Couto, un apiphytothérapeute portugais expérimenté : impressionné par la composition et les qualités exceptionnelles du pollen, il a suivi en 2009 une « apidiète » consistant principalement en pollen et miel avec un peu de gelée royale, de la propolis et des jus de fruits frais pendant 6 mois. Son niveau de cholestérol est revenu à la normale, son niveau énergétique a augmenté et il a gagné une heure de sommeil par nuit. Au bout de deux mois, les médecins ont arrêté ses analyses de sang vu son parfait état de santé. Il a également retrouvé son poids normal.

La posologie

Normalement, le pollen doit être pris le matin mais dans certains cas, il peut être pris en plusieurs portions. Il est recommandé de commencer par quelques grains par jour pour ceux qui n'en ont jamais consommé, pour ensuite augmenter progressivement la dose jusqu'à la dose optimale (4-6 cuillères à café ou plus selon l'affection) qui peut rester constante pendant un moment. Une fois que les possibles carences du corps ont été comblées et que les fonctions de l'organisme sont équilibrées, on peut passer à la dose normale d'entretien d'une personne saine



(1-2 cuillères à soupe de pollen par jour). La quantité utile pour une personne saine est estimée à 15-20 g par jour (environ 3 cuillères à café). Chez les jeunes enfants, 2 cuillères à café suffisent, et pour ceux de moins d'un an, 1/2-1 cuillère à café par jour. On peut prendre le pollen de manière régulière, même tout au long de la vie, puisqu'il n'a pas d'effet nocif. Lors de la prise, il faut bien mâcher le pollen ou alors le dissoudre (15-20 minutes). Pris seul ou mélangé à du miel, tous ses nutriments ne peuvent être absorbés par le tube digestif (particulièrement dans le cas du pollen sec) et une partie du pollen est éliminée. En le dissolvant 20-30 minutes avant de le consommer, il sera absorbé à 100 %. On peut le dissoudre dans différents types de fluides : eau additionnée de jus de citron frais, yaourt (kéfir, yaourt de chèvre), bortsch, jus de fruits et/ou de légumes frais. Pour un goût plus agréable, on peut y ajouter du miel.

Petite cure

Dans une étude effectuée au Centre Casa-BIO de Cluj-Napoca, Roumanie, de 2011

jusqu'à présent, en remplaçant leur petit déjeuner habituel par une « apidiète », 250 patients ont perdu au minimum 3 kg par mois et en arrêtant ce régime, ils n'ont pas repris leur poids d'origine.

La recette pour éliminer les toxines du corps se consomme le matin :

- 1 cuillère à soupe de pollen frais, et on peut augmenter la dose progressivement jusqu'à 3 cuillères à soupe par jour,
- le jus d'un citron,
- 400 ml dans un premier temps pour atteindre jusqu'à 1 l d'eau ou de jus de fruits frais,
- 1 cuillère à café de miel,
- **au bout du premier mois, on peut consommer** un seul type de fruit dans la quantité souhaitée, toujours au petit déjeuner.

En consommant du pollen frais le matin, le corps éliminera régulièrement les toxines, ce qui nous aidera à prévenir l'obésité et à revenir à un poids sain.

Cependant, nous ne devons pas attendre de devenir obèse ou malade pour consommer du pollen frais. En consommation

régulière et accompagné d'une alimentation saine, il aide à prévenir les éventuels soucis et nous donne le tonus mental et physique dont nous avons besoin dans la vie de tous les jours.

Nous vous souhaitons donc beaucoup de pollen dans votre régime pour que vous restiez toujours jeunes, bien portants et pleins de joie !

RÉSUMÉ :

après une présentation rapide des caractéristiques du pollen, cet article détaille ses différentes propriétés pour la santé et explique les différences entre le pollen sec et le pollen frais.

MOTS CLÉS :

pollen, apithérapie



REINES DANOISES

Simplement les meilleures reines

VOTRE GARANTIE POUR UNE BONNE SAISON!



FÉCONDÉES SUR ÎLE

Achetez les reines du Buckfast en ligne:

www.buckfast.dk

Notre élevage de reines se base sur 25 années d'expérience

- et trouvez les informations de votre choix

KELD BRANDSTRUP

DIRECTEUR DE BUCKFAST DANEMARK