

Api-nutrition, priorité à la santé

■ Alina VARADI

L'api-nutrition est une démarche encore peu connue qui intègre les produits de la ruche (miel, pollen, pain d'abeilles, gelée royale, larves de mâles et de reines) dans notre alimentation de tous les jours. L'équipe de CasaBIO située à Cluj, en Roumanie a développé en six ans un programme complet d'alimentation basé sur la consommation de ces produits.

En voici les bases.

Les américains sont les premiers à avoir développé une pyramide alimentaire qui classait tous nos aliments en fonction de leur type et de la quantité à consommer. Par la suite, les végétaliens ont également développé une pyramide qui ne contenait plus d'aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs...miel). Les personnes qui s'en tiennent aux pyramides que nous avons expérimentés (conventionnelle ou végétalienne) et qui ne reprennent pas les produits de la ruche n'apportent pas vraiment tout ce dont l'organisme a besoin pour rester en bonne santé. Certains éléments sont trop abondants et d'autres sont pratiquement absents, entraînant des carences.

On sait depuis très longtemps que l'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé. Ainsi Hippocrate (460-370 avant J.C.) disait déjà : « *Vous ne pouvez pas traiter une maladie si vous ne connaissez pas la composition de l'alimentation.* » Il dit également « *Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament soit ta nourriture.* ». On peut également se référer à des textes de la Genèse 1 : 11 « *Et Dieu dit : « Que la terre produise de la verdure, de l'herbe portant de la semence, des arbres fruitiers donnant du fruit selon leur espèce et ayant en eux leur semence sur la terre. Ce sera votre nourriture.* » Ne peut-on pas déjà voir dans les semences une allusion au pollen ?

Après avoir travaillé pendant six ans à la recherche d'aliments corrects pour notre organisme, nous en sommes arrivés, à la conclusion que lorsqu'on a tous les produits de la ruche dans son alimentation, on aide notre corps à rester en bonne santé.

Nous avons cherché à construire une bonne pyramide qui contient tous les nutriments dont a besoin notre corps (protéines, hydrates de carbone, lipides, vitamines). Là nous avons cherché les aliments qui ne provoquent pas de réactions, adverses (qui ne génèrent pas trop de toxines) dans notre corps. En

voici les différents éléments en partant de la base la plus importante vers les éléments de moins en moins présents.

Base de la pyramide

Avant de parler d'aliments, il faut que notre corps soit dans un état qui lui permette d'assimiler facilement les aliments que nous lui proposerons. A cette fin, plusieurs conseils sont utiles :

- Une **hydratation** adéquate à l'eau, en permanence pendant la journée, entre les repas. Il ne faut pas attendre d'avoir soif. On devrait ainsi boire un verre d'eau 30 minutes avant les repas et 2 h 1/2 après les repas ;
- Une **activité physique** quotidienne est nécessaire pour réduire le risque de certaines maladies chroniques et un vieillissement précoce ;
- Un contact avec la nature est très bénéfique. Rien de tel qu'un court sommeil couché directement sur le sol ou dans l'herbe qui apporte **relaxation** et **oxygénation** ;
- Une **nourriture spirituelle** et une **pensée positive**, vont nous apporter l'équilibre cellulaire selon le principe de Masaru Emoto, qui a démontré que la bioénergie humaine, l'information et les champs électromagnétiques influent sur la structure moléculaire de l'eau. L'être humain étant composé d'environ 70 % d'eau, il fonctionne selon le principe « *Aime ton prochain comme toi-même* ». Plus vous direz aux personnes autour de vous que vous les aimez, plus équilibrées elles seront et plus facilement elles recevront des informations.

1^{er} étage

Grains entiers non raffinés

Hormis ces conseils de base, notre alimentation sera principalement constituée de grains entiers non raffinés. Les sources ne manquent pas : blé, épeautre, kamut, petit épeautre, riz,



API-DIÈTE

« Le régime alimentaire qui aide à la perte de poids à court terme, devrait être le même que celui qui crée et maintient la santé à long terme. »

Dr. Collin T. Campbell

La conclusion tirée après la supervision du régime individuel de 300 patients, entre 2011 et 2015, est qu'avec une alimentation de pollen frais, le patient élimine environ 3 kg toxines / mois, et le patient ne revient pas à l'ancien poids après la fin du régime alimentaire.

Le maintien de pollen frais dans notre alimentation quotidienne assure un nettoyage régulier des toxines.

Repas du matin recommandé :

- 1 à 2 cuillères à soupe pleines de pollen frais (augmenter progressivement la dose à 3 cuillères par jour) ;
- un jus d'un demi citron ;
- 400 ml d'eau ;
- 1 cuillère à café de miel pour sucrer.

LES PRODUITS NATURELS DE LA RUCHE SONT RECOMMANDÉS DANS LES DIÈTES COMME ALIMENTS OU COMME COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

orge, avoine, seigle, millet, maïs, sarrasin, amarante, quinoa, canihua (chénopode). Il est recommandé de diversifier les graines dans notre alimentation. N'oublions pas que des grains entiers sont composés de trois parties : la membrane externe, la membrane interne et le germe. C'est dans ce dernier qu'on va retrouver les éléments les plus intéressants. Le processus de raffinage enlève la membrane externe et le germe. Ces composants sont pourtant riches en fibres et minéraux (calcium, magnésium, fer, zinc, phosphore), vitamines (B, E) et phytonutriments (antioxydants).

Les grains entiers sont très nutritifs, ils sont les principaux fournisseurs d'énergie. Ils doivent être bien mâchés pour améliorer leur digestion!

2^e étage

Légumes (feuilles vertes et racines à 75 % et fruits à 25 %, une alimentation vivante

Notre organisme a besoin de consommer des aliments vivants tels que les légumes, les feuilles vertes, les racines ou les fruits. Attention, il faut veiller à

conserver une proportion entre les fruits et les légumes : 25 % de fruits et 75 % de légumes et non 50-50 comme le préconisent d'autres pyramides. Cette proportion permet de conserver une acidité correcte dans notre système digestif.

Il va de soi que ces aliments doivent provenir, dans la mesure du possible, de cultures réalisées dans des zones non polluées, sans pesticides ni engrais chimiques ; elles ne doivent pas être irradiés ou être génétiquement modifiées et elles ne devraient pas contenir de conservateurs ou de colorants.

Manger divers légumes biologiques frais et des fruits présente les avantages suivants :

- ils apportent des concentrations plus élevées en vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants ;
- ils sont plus savoureux et plus nutritifs.

3^e étage

Produits oléagineux - protéagineux

Les noix, les noix de cajou, du Brésil, de coco, de macadamia, de pécan, les châtaignes, les pistaches, les amandes, les arachides, les pignons de pin, les graines de citrouille ou de tournesol constituent également une bonne source d'énergie. Ces produits oléagineux sont riches en acides gras insaturés, en vitamine B, E, en calcium, magnésium, sélénium, fer, potassium et en protéines de haute valeur biologique, sans cholestérol.

Les consommer réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, et favorise le transit intestinal.

Les graines

Les graines de chanvre, de lin, de sésame, de sésame noir, de citrouille, de tournesol, les pignons de pin, etc, sont faciles à digérer. Elles sont riches en acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6, oméga 9), en protéines complexes, en vitamines, en minéraux et en enzymes actifs, surtout quand elles sont « réveillées » (c'est à dire hydratées).

Les graines de chanvre (*Cannabis sativa*) sont les plus intéressantes. Elles constituent un des aliments les plus nutritifs. Leur composition est la suivante :

- 31 % de protéines (y compris tous les acides aminés essentiels) ;
- 42 % de matières grasses (80 % d'oméga-3 / oméga-6), dans une proportion idéale 1/3 ;
- 9,3 % de fibres ;
- des phytostérols ;
- Le magnésium, le calcium, le phosphore, le fer ;
- La vitamine E (5 des 8 types de vitamine E).

Les graines germées

Dans la nature, les graines germées ont la force de donner naissance à des plantes matures. Placés dans un environnement favorable, toutes les protéines, enzymes, vitamines, minéraux se multiplient grandement. Ce super aliment revitalise l'esprit et rajeunit le corps.

Les légumineuses

Chacun connaît les lentilles, pois chiches, haricots, fèves de soja, pois. Ces légumineuses nous offrent une excellente qualité de protéines végétales, facilement assimilables par l'organisme. Elles constituent également une source précieuse de fibres alimentaires.

Les algues

Les algues nous offrent une alimentation alcaline (pH élevé) ainsi qu'une source importante et facile à digérer d'iode, de zinc, de calcium, de magnésium, de fer, d'enzymes, de fibres, de chlorophylle, de bêta-carotène, de vitamines B (dont la B12), C, E, K. Elles contiennent de l'acide alginique, qui chélate les métaux toxiques du corps et les éliminent.

La **fucoïdane**, polysaccharide présent dans toutes les algues, est reconnu comme l'une des substances anticancerreuses naturelles des plus puissantes.

Miso et natto

Ces deux substances à base de soja fermenté, font partie des plus précieux aliments fonctionnels transformés (probiotiques), jamais inventés par l'homme. Ils sont riches en bactéries lactiques, enzymes, minéraux et en vitamines (y compris B12). Ils sont alcalinisants.

Les huiles pressées à froid

Les huiles de chanvre, de lin, de citrouille, d'olive, de soja, de pépins de raisin, de sésame, de maïs, de tournesol, de noix, d'amande, de carthame, de colza, de palme rouge connues comme sources les plus riches de tocotriénols (une famille de vitamine E avec une activité antioxydante 40 fois supérieure à celle des tocophérols). Riches en acides gras essentiels elles jouent un rôle important dans la structure des membranes cellulaires.

LES PRODUITS DE LA RUCHE SONT CERTAINEMENT UNE SOURCE IMPORTANTE DE NUTRIMENTS ET ÉGALEMENT UNE RICHE SOURCE DE COMPOSÉS BIOLOGIQUEMENT ACTIFS ET, DANS DE NOMBREUX CAS, ILS DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉS COMME UNE ALIMENTATION FONCTIONNELLE OU COMME DES INGRÉDIENTS FONCTIONNELS AJOUTÉS POUR AUGMENTER LA VALEUR NUTRITIONNELLE D'AUTRES ALIMENTS

(O. Bobis et al 2010).

Elles ont également un rôle dans la prévention des maladies cardiaques, du diabète, des maladies rhumatismales, des troubles neuro-dégénératifs, de la dépression, des maladies de peau.

Parmi les huiles, celle de chanvre est considérée comme la meilleure d'un point de vue nutritionnel, vu son ratio parfait entre les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6, proche (80 %) du ratio présent dans notre organisme. Elle contient de l'acide oléique (acides gras oméga-9), une quantité importante de vitamine E et de la chlorophylle. Un avantage particulier vient de la présence d'acides gras et gamma-linolénique (GLA) et d'acides stéaridoniques (SDA). Elle contient de petites quantités de terpènes et de salicylate de méthyle.

Les produits de la ruche

La ruche est un réel garde-manger et une pharmacie ne comprenant que des aliments vivants, de véritables « super-food ». On parle ici du pollen surgelé, du pain d'abeilles surgelé, des larves de reine, de l'apilarnil (larves de mâles), de la gelée royale. Les produits naturels de la ruche sont recommandés dans les diètes comme nutriments ou comme compléments alimentaires.

Le pollen surgelé est une source d'enzymes et de co-enzymes. On peut les considérer comme des « stocks d'enzymes ». On y a retrouvé plus de 100 enzymes de tous types : invertase, amylase, phosphatases alcaline et acide, lipases, estérases, etc.

Si ces enzymes sont des catalyseurs qui produisent des réac-





tions au niveau de votre corps, au niveau cellulaire, c'est la vie qui en dépend. Toute transformation des aliments qui préserve ou augmente la teneur en enzyme (germination et fermentation) est bénéfique, tandis que la préparation par la chaleur est destructrice.

Après une expérience qui consiste à ne consommer que du pollen ou du pain d'abeilles mélangé à de l'eau, des jus de fruits ou de légumes durant 40 jours, les analyses de sang de plus de 20 personnes qui ont suivi cette cure prouvent que ces produits de la ruche offrent tous les nutriments dont notre corps a besoin et tous les paramètres sanguins initialement incorrects (B12, protéines totales, glucose, triglycérides, cholestérol, fer, potassium, magnésium) ont retrouvé des valeurs normales et correctes. Toutes les personnes qui ont suivi cette cure ont signalé avoir plus d'énergie, une purification et une régénération de l'organisme, un bon transit intestinal, une peau plus douce et plus élastique, un esprit plus clair et plus lucide.

Les produits de la ruche sont certainement une source importante en nutriments et également une source riche en composés biologiquement actifs et,

dans de nombreux cas, ils doivent être considérés comme une alimentation fonctionnelle (qui offrent à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin sous une forme directement assimilable) ou comme des ingrédients fonctionnels ajoutés pour augmenter la valeur nutritionnelle d'autres aliments. (O. Bobis et al 2010).

Miels et édulcorants naturels

Le miel est à mettre au premier plan comme édulcorant naturel mais on peut également citer l'extrait de stevia, le sirop d'agave, le sirop d'érable, les sirops de céréales non génétiquement modifiés, le sirop de betterave ou les fruits secs.

Le miel est avant tout une source alimentaire importante en énergie et en carbohydrates.

Le miel est une source riche d'énergie, constituée de 80 % de sucres simples qui sont assimilés et utilisés immédiatement par l'organisme.

—————5^e étage

Les œufs, le lait et les produits laitiers

Le lait de chèvre est le lait d'origine animale le plus compatible avec le corps humain.

Consommez de préférence des produits probiotiques tels que le yaourt, le kéfir, le babeurre, les dérivés du petit lait (qui ne contient pas de caséine), et non les fromages qui contiennent beaucoup de caséine.

La composition du petit lait (débarassé des caséines) est similaire à celle du lait maternel - tout indiqué dans l'alimentation des enfants.

Il est préférable de manger des fromages de chèvre ou de brebis ou encore produits avec du petit lait. Ce sera tout bénéfique dans les maladies pulmonaires, les maladies cardiaques, la convalescence, l'atrophie musculaire, l'anémie, l'insomnie, le stress.

—————Le sommet Les épices

Les épices donnent de la saveur et de la couleur à la nourriture mais beaucoup ont également des qualités thérapeutiques.

Le sel doit être utilisé à bon escient. On préférera le sel de roche ou le sel de mer, riche en minéraux facilement assimilables (sel de l'Himalaya), sans avoir subi de processus d'iodation artificielle ou de raffinage par recristallisation.

Les personnes qui mettent en pratique cette pyramide préservent leur santé et peuvent retrouver la santé à partir du moment où elles introduisent les produits de la ruche dans leur alimentation. Alors, qu'attendez-vous ?

BON À SAVOIR

Les formes de pollen les plus efficaces sont le pain d'abeille et le pollen frais congelé.

Pour la prophylaxie et l'amélioration de la santé une dose de 10-20 g par jour peut être prise sur une période de temps plus longue. L'idéal est pendant 3 mois deux fois par an (dont une durant l'hiver).

En apithérapie la dose de pollen prise par les adultes est de 30-50 g par jour, répartis en 3 prises par jour, 1 à 2 heures avant les repas.

Pour améliorer la digestibilité du pollen, il est conseillé de placer le pollen dans l'eau pendant la nuit. Une bonne mastication du pollen avant son ingestion améliore sa digestibilité.

Pour contrebalancer le goût amer du pollen, il peut être mélangé avec du miel. Il faut compter les poids approximatifs de pollen suivants par type de cuillères : 1 c. à café = 6 g, 1 c. à dessert = 9 g, 1 c. à soupe = 12 g.

MOTS CLÉS :

Apithérapie, pollen, miel, pain d'abeille, alimentation, pyramide alimentaire, apinutrition

RÉSUMÉ :

L'api-nutrition se base sur une pyramide alimentaire originale qui cherche à répondre au mieux aux besoins réels de notre organisme afin de nous maintenir en bonne santé ou de l'améliorer. Contrairement aux autres pyramides, elle intègre les produits de la ruche et en font des éléments essentiels pour notre santé.

