

Apithérapie

Jean-Luc Darrigol



Miel
Pollen
Propolis
Gelée royale



35552

Dangles
EDITIONS 

35552

②

Jean-Luc Darrigol

MD 1036

Apithérapie

Miel
Pollen
Propolis
Gelée royale



35552

Dangles
ÉDITIONS 

Diffusées et distribuées par DG DIFFUSION
Z.I. de Bogues
31750 Escalquens

Table des matières

LE MIEL

LE MIEL	11
1. Historique	11
2. Les sucres et le miel	12
3. Le butinage du nectar	16
4. La transformation du nectar en miel	20
a) <i>La controverse</i>	20
b) <i>La concentration du nectar</i>	21
c) <i>La transformation du nectar</i>	22
5. Le miellat	23
6. Le travail en miellerie	26
a) <i>Le prélèvement des cadres</i>	26
b) <i>La désoperculation</i>	27
c) <i>L'extraction</i>	27
d) <i>La maturation</i>	28
e) <i>Non au chauffage</i>	29
f) <i>Étiquetage et pureté du miel</i>	30
7. La composition du miel	32
8. Les propriétés organoleptiques du miel	33
a) <i>Couleur</i>	33
b) <i>Odeur</i>	33

c) <i>Saveur</i>	34
d) <i>Densité</i>	34
e) <i>Consistance</i>	34
f) <i>Cristallisation</i>	35
9. Le miel en question	37
LES PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES DES MIELS	39
1. Propriétés générales	39
2. Propriétés spécifiques des miels les plus courants	41
3. Propriétés des autres miels	48
a) <i>Miels millefleurs</i>	48
b) <i>Miels en rayons</i>	49
c) <i>Miels d'importation</i>	49
d) <i>Principales indications de variétés de miels plus rares</i>	51
4. Utilisations particulières du miel	52
a) <i>Injections intraveineuses</i>	52
b) <i>Mellites</i>	52
c) <i>Gargarismes</i>	52
d) <i>Applications externes</i>	53
e) <i>Cataplasmes</i>	53
f) <i>Aromels</i>	53
5. Recettes à base de miel	53
a) <i>Petits-déjeuners au miel</i>	53
b) <i>Nougat</i>	54
c) <i>Pastilles au miel</i>	54
d) <i>Pain d'épices</i>	54

e) <i>Hydromel</i>	55
f) <i>Grog</i>	56
6. Le miel et les produits de beauté	56

LE POLLEN

QU'EST-CE QUE LE POLLEN ?	61
La fécondation des fleurs	61
La pollinisation	61
La récolte du pollen par les abeilles	62
Les pelotes de pollen	63
La récolte du pollen par les apiculteurs	64
Le séchage du pollen	65
Composition	65
Indications	66
L'ACTION REMINÉRALISANTE DU POLLEN	68
<i>Calcium</i>	68
<i>Magnésium</i>	68
<i>Phosphore</i>	69
<i>Potassium</i>	69
<i>Fer</i>	70
<i>Zinc</i>	70
<i>Sélénium</i>	70
<i>Cuivre</i>	71
<i>Soufre</i>	71

INTÉRÊT DU POLLEN EN CAS D'OSTÉOPOROSE	73
Pour les os, il ne fait pas bon vieillir	73
Un traitement naturel	74
<i>Apport de calcium</i>	74
<i>Apport de vitamine D</i>	76
LE POLLEN, NUTRIMENT « ROI » DES PROBLÈMES DE PROSTATE	78
Précieux bêta sitostérol	78
Anatomie	78
Les 3 affections de la prostate	79
<i>La prostatite</i>	79
<i>Le cancer de la prostate</i>	80
<i>L'hypertrophie bénigne de la prostate</i>	80
De 20 à 200 grammes !	80
Les conséquences de l'hypertrophie	81
Des signes qui ne trompent pas	82
Allez-vous vous faire opérer ?	84
Comment agit le pollen ?	85
Richesse en zinc	85
En résumé	86
APPORT DU POLLEN DANS LE TRAITEMENT DE L'INSUFFISANCE VEINEUSE	88
L'insuffisance veineuse	88
Un traitement naturel	89
Hygiène complémentaire	90
LA RÉGULATION DE LA CONSTIPATION	

FONCTIONNELLE CHRONIQUE PAR LE POLLEN	93
Ralentissement du transit	93
Les stigmates des constipés	94
Les constipations occasionnelles	95
<i>Alitement</i>	95
<i>Changement des habitudes</i>	95
<i>Grossesse</i>	96
Les constipations fonctionnelles chroniques	96
<i>L'irrespect de l'hygiène</i>	96
<i>Les erreurs alimentaires</i>	97
<i>La sédentarité</i>	98
<i>Le stress</i>	98
<i>L'insuffisance hépatique</i>	98
<i>Les causes endocriniennes</i>	99
<i>Les causes iatrogènes</i>	99
<i>L'action inverse de certains laxatifs</i>	100
Les affections induites par la constipation	100
<i>La diverticulite</i>	100
<i>La péritonite</i>	101
<i>L'appendicite</i>	101
<i>Les hémorroïdes</i>	102
La nécessité d'une réforme alimentaire	102
<i>Les céréales complètes</i>	103
<i>Les légumes</i>	104
<i>Les fruits</i>	105

LE POLLEN EST BÉNÉFIQUE POUR LES YEUX	108
Anatomie et physiologie de l'œil	109
La cataracte	111
La dégénérescence maculaire	112
Des composants bénéfiques	113

LA PROPOLIS

QU'EST-CE QUE LA PROPOLIS ?	117
Comment elle est produite	117
Utilisation de la propolis par les abeilles	118
Embaumement	119
À propos de l'effet placebo	120
Déjà, chez les Égyptiens	121
Usages traditionnels de la propolis	121
Stradivarius lui-même	122
Un authentique antibiotique naturel	123
Alternative naturelle	125
Indications de la propolis	125
RÔLE DE LA PROPOLIS DANS L'HYGIÈNE BUCCODENTAIRE	128
La carie dentaire	129
La pulpite	130
L'abcès dentaire	131
La gingivite	132
La parodontite	133
La stomatite et la glossite	134

Résumé des indications de la sphère buccodentaire	135
Des études confirment	136
Deux cas de pratique clinique	138
EN CAS DE RHUME, PRENEZ VITE DE LA PROPOLIS	140
Une affection virale	140
Évolution du rhume	141
Soins d'hygiène naturelle en cas de rhume	142
CONTRE LA GRIPPE, STIMULEZ VOTRE IMMUNITÉ AVEC LA PROPOLIS	144
La peste noire	144
Antibiorésistance	146
La grande peur de 2003	147
La nouvelle grippe affole les experts	150
Faut-il se faire vacciner ?	153
Un redoutable mutant	154
Opacité de l'information	156
Qui est menacé ?	157
Chez nous, en France	160
ACTION DE LA PROPOLIS EN CAS DE CANDIDOSE	163
LA PROPOLIS, ACTIVE CONTRE LA CYSTITE URINAIRE	167
Alternative aux antibiotiques	167
Cystite aiguë, cystite chronique	167
La crise de cystite	168

L'ACTION PURIFICATRICE DE LA PROPOLIS DANS NOS INTESTINS	171
Une intense fermentation	171
L'effet barrière	172
L'équilibre de notre écosystème intestinal	173
Une station d'épuration	174
LA PROPOLIS AIDE À SOIGNER L'ULCÈRE GASTRIQUE	176
Anatomie	176
Physiologie	177
<i>Mécanique</i>	177
<i>Chimie</i>	177
Les « problèmes » gastriques	178
Facteurs de risques	179
<i>Les agressions extérieures</i>	179
<i>Une bactérie agressive</i>	181
<i>Les facteurs endogènes</i>	181
En résumé	182
ACTION DE LA PROPOLIS CONTRE LE PSORIASIS	183
Des plaques rouges sur la peau	183
Les différentes formes de psoriasis	184
Différentes causes	186
Le traitement	186
LA PROPOLIS APAISE LA CONJONCTIVITE	188
Conséquences de l'inflammation	188

Différentes causes	188
Hygiène naturelle	189

LA GELÉE ROYALE

QU'EST-CE QUE LA GELÉE ROYALE ?	193
Un nutriment qui prolonge la vie	193
La gelée royale entre dans l'histoire	194
Les stars de la chanson et du cinéma aussi...	195
Le complément alimentaire anti-vieillesse	196
Comment se présente la gelée royale ?	197
Une composition d'une richesse incomparable	198
Les 3 molécules « miracles » de la gelée royale	201
<i>L'acide pantothénique</i>	201
<i>L'acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-2 HDA)</i>	202
<i>La Royalisine</i>	203
Une fabuleuse richesse protéique	204
De multiples propriétés bénéfiques	207
Les principales indications	209
Sous quelle forme faut-il prendre la gelée royale ?	210
Votre sécurité	212
LA GELÉE ROYALE, NOTRE MEILLEURE ARME CONTRE LA FATIGUE	214
Que de symptômes !	215
<i>Troubles fonctionnels</i>	215
<i>Troubles du sommeil</i>	215

<i>Troubles somatiques</i>	215
<i>Troubles digestifs</i>	216
<i>Troubles du comportement alimentaire</i>	216
<i>Troubles musculaires</i>	216
<i>Troubles cognitifs</i>	217
<i>Troubles émotionnels</i>	217
<i>Troubles affectifs</i>	217
<i>Troubles psychologiques</i>	218
<i>Troubles sexuels</i>	218
Vous avez le choix	218
L'ACTION ANTI-VIEILLISSEMENT DE LA GELÉE ROYALE	220
Les radicaux libres	220
Les méfaits des radicaux libres	222
Les antioxydants	224
Les nutriments anti-vieillessement de la gelée royale	225
<i>Vitamine C</i>	225
<i>Vitamine E</i>	226
<i>Bêta carotène</i>	227
<i>Zinc</i>	227
<i>Sélénium</i>	228
LA GELÉE ROYALE STIMULE LA VIGUEUR SEXUELLE MASCULINE	229
Anatomie et physiologie de la verge	229
Le mécanisme de l'érection	230

<i>La tumescence</i>	230
<i>La rigidité</i>	231
<i>L'éjaculation</i>	232
<i>La détumescence</i>	232
Les causes de l'impuissance masculine	233
<i>Causes organiques</i>	233
<i>Causes psychiques</i>	235
Que faire en cas d'impuissance ?	235
LA GELÉE ROYALE STIMULE LA LIBIDO FÉMININE	237
À tous les âges de la vie d'une femme	237
Stimulation de la libido	238
LA GELÉE ROYALE AIDE À PASSER LE CAP DE LA MÉNOPAUSE	240
L'âge critique	240
Les bouffées de chaleur	242
Symptomatologie de la ménopause	243
L'alternative	245
Le THS (Traitement Hormonal de Substitution)	246
ACTION ANTI-ÂGE DE LA GELÉE ROYALE SUR LA PEAU	248
Anatomie de la peau	248
<i>L'épiderme</i>	248
<i>Le derme</i>	250
<i>L'hypoderme</i>	250
Les fonctions de la peau	251

<i>Protection</i>	251
<i>Excrétion</i>	251
<i>Régulation thermique</i>	251
<i>Réception sensorielle</i>	252
<i>Synthèse de la vitamine D</i>	252
<i>Le vieillissement cutané</i>	252
<i>Les facteurs intrinsèques ou chronobiologiques</i>	252
<i>Les facteurs extrinsèques ou actiniques</i>	252
<i>Les manifestations du vieillissement</i>	253
<i>Les mécanismes et les causes du vieillissement cutané</i>	253
<i>Crispations dermiques</i>	255
<i>Diminution de la production hormonale</i>	255
<i>Radicaux libres</i>	256
<i>Rayonnement solaire</i>	256
Besoins spécifiques à chaque âge de la vie	257
Indications de la gelée royale concernant la peau	258
BIBLIOGRAPHIE	260



Achévé d'imprimer sur les presses de l'Imprimerie BARNÉOUD
 B.P. 44 - 53960 BONCHAMP-LÈS-LAVAL
 Dépôt légal : octobre 2007 - N° d'imprimeur : 709007
Imprimé en France

Apithérapie

Dans la continuité de son livre *Le miel pour votre santé*, déjà publié aux Éditions Dangles dans les années 70, Jean-Luc Darrigol nous livre ici le fruit de ses connaissances approfondies acquises dans le domaine de l'apithérapie pendant ces trente dernières années. Vous découvrirez ainsi successivement dans cet ouvrage passionnant :

Quelle est la remarquable valeur nutritionnelle du **MIEL**, ce sucre à nul autre semblable issu du nectar des fleurs que les abeilles nous offrent pour notre santé, alternative naturelle et bénéfique à la consommation des glucides habituels.

Ce qu'est véritablement le **POLLEN**, concentré de minéraux et de vitamines capables de pallier les carences de l'alimentation actuelle dénaturée par les manipulations de l'industrie agro-alimentaire, ces pelotes étant un puissant nutriment de revitalisation.

Pourquoi la **PROPOLIS**, substance résineuse butinée par les abeilles au sein des bourgeons d'arbres, riche de composants flavonoïdes à propriété antibactérienne, peut se substituer aux antibiotiques pour traiter certaines affections microbiennes.

Comment la **GELÉE ROYALE**, nourriture exclusive de la reine, dans la ruche, lui permettant de survivre cinq ans alors qu'une abeille normale ne vit que 45 jours, est devenue le produit *star* des seniors voulant freiner le vieillissement de leur organisme.

Le **miel**, le **pollen**, la **propolis** et la **gelée royale** sont les quatre remèdes de l'**apithérapie**, et nul doute qu'à votre tour, ayant lu ce livre majeur, vous en consommiez.

19 €

www.editions-dangles.com

