



Les secrets de la Gelée Royale

EDITIONS E.I.T.C.A.M.

European Institute for Traditional Chinese and Ayurvedic Medicine

Une curiosité de la nature

La gelée royale est une curiosité biologique, une énigme qui échappe en grande partie à l'entendement humain pour la propriété qui est la sienne, celle de prolonger la vie de l'organisme qui en est exclusivement nourri, celui de la reine des abeilles.

En effet, alors qu'une abeille, dans une ruche, vit en moyenne seulement 45 jours (soit 1 mois 1/2), la reine, dont l'unique nourriture est la gelée royale, voit sa vie prolongée plusieurs années, 5 ans en moyenne !

C'est cette observation qui a fondé l'extraordinaire réputation de la gelée royale, dans le monde entier, en particulier auprès des « seniors ».

Observons une ruche. Toute sa vie durant, la reine des abeilles pond. Et sa fécondité est fabuleuse car elle pond avec régularité un œuf toutes les 45 secondes, soit 1 500 à 2 000 par jour ! Mais où va t-elle chercher la force d'accomplir sans relâche cet acte qui devrait normalement l'épuiser ? Dans ce qu'elle mange, naturellement.

Or cette nourriture, nous la connaissons : la reine, pendant toute sa vie, ne connaît qu'une seule nourriture, la gelée royale sécrétée par les glandes pharyngiennes des abeilles nourrices (abeilles qui entourent leur reine, dans le couvain, qui font cercle autour d'elle et secrètent la gelée royale directement dans sa bouche).

Grâce à la gelée royale qui stimule son organisme la reine peut ainsi accomplir son œuvre sans fatigue pendant des années !

Propriétés physiques

La gelée royale se présente sous la consistance d'une épaisse gelée (d'où son nom). En vieillissant, elle a tendance à s'épaissir. Elle est de couleur jaune pâle. Au contact de l'air, elle a tendance à foncer légèrement.

L'odeur de la gelée royale est forte, caractéristique. Plus l'odeur est prononcée, plus elle indique la fraîcheur, une gelée royale sans odeur étant suspecte.

La gelée royale a une saveur acide. C'est logique, puisque son pH est voisin de 4, et même inférieur parfois : 3,9 ou 3,8.

Cette acidité de la gelée royale est tout à fait normale. L'explication est simple : elle est riche en acides organiques :

- L'acide pantothénique
- L'acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-2 HDA).

L'acide pantothénique

La gelée royale est la substance naturelle la plus riche en vitamine B5, encore appelée acide pantothénique. Ce n'est pas sans raison que l'on a surnommé la vitamine B5 *acide pantothénique*, car elle est la vitamine clé de l'organisme, présente dans chaque cellule de notre corps où elle régule les métabolismes.

Pantothein est un mot grec qui signifie : *être partout*. Le nom spécifique de la vitamine B5 illustre donc parfaitement son omniprésence dans l'organisme, que ce soit dans les cellules des organes (le cerveau, le cœur, le foie, les reins ...) ou dans celles des muscles, des os, des tissus, de la peau, du sang ...

Dans la cellule, l'acide pantothénique se combine avec d'autres éléments pour former le coenzyme A. Or ce coenzyme A est l'agent fondamental de tous les échanges biologiques intracellulaires, une véritable plaque tournante qui permet le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides.

On peut dire que l'acide pantothénique est la véritable *tour de contrôle* de chaque cellule. Il commande. Il régule. Il organise. Il réglemente les complexes réactions biologiques et chimiques consécutives à la dégradation digestive des aliments, de tous les aliments (protéines, glucides et lipides).

Sans acide pantothénique, l'organisme ne pourrait pas assimiler les produits de la digestion. La carence en acide pantothénique entraîne :

- Un épuisement de l'organisme.
- Une grande fatigue physique.
- Une forte dépression.
- La perte du sommeil.
- La perte de la mémoire.
- D'importants troubles digestifs.
- De graves problèmes intestinaux.
- Une agitation nerveuse constante.
- Des lésions de la peau.
- La chute des cheveux.
- Une asthénie sexuelle.

C'est dire l'importance de la vitamine B5 pour la santé. Une alimentation suffisamment diversifiée permet de couvrir de façon satisfaisante les besoins quotidiens de l'organisme en acide pantothénique. Les deux aliments qui en contiennent le plus sont le foie de veau et le jaune d'œuf. On en trouve également en quantité notable dans deux compléments alimentaires, le germe de blé et la levure de bière. Mais c'est dans la gelée royale qu'il y en a le plus, de très loin.

On comprend ainsi pourquoi la gelée royale doit être l'aliment privilégié (et prioritaire)

de tous les organismes particulièrement sollicités, pour une raison ou pour une autre, à tous les âges de la vie :

- Les enfants, pour favoriser leur croissance.
- Les adolescents, pour optimiser leurs études.
- Les sportifs, pour soutenir leurs efforts.
- Les femmes enceintes ou qui allaitent.
- Les femmes vivant leur ménopause.
- Les hommes vivant leur andropause.
- Les personnes âgées, pour freiner le vieillissement.

A tous les moments *difficiles* de la vie où les sollicitations de l'organisme sont amplifiées, la gelée royale apporte une réponse bénéfique naturelle sans effets secondaires ni contre-indications.

Mais cet acide pantothénique n'est pas le seul acide organique de la gelée royale.

L'acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-2 HDA)

La gelée royale contient de l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-2 HDA), acide gras lipidique au potentiel exceptionnel sur le bien-être physique et mental, ayant la propriété de freiner le vieillissement de l'organisme.

Cet acide 10-hydroxy-2-décénoïque est le mystérieux composant de la gelée royale que l'on qualifiait autrefois de « Facteur R » (ne sachant pas le nommer, on lui avait donné ce surnom). L'expression « Facteur R » signifie : Facteur de Rajeunissement.

Comme certaines études de gérontologie le prouvent, en prenant régulièrement de la gelée royale (4 fois par an) il est véritablement possible de « rajeunir » quant aux forces retrouvées, au tonus, à l'énergie, au moral, au goût de vivre.

Le « R » est donc l'abréviation de cette fonction universellement reconnue de la gelée royale d'être capable de prolonger la vie.

Une étude Canadienne vient de démontrer expérimentalement l'action bénéfique de l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque de la gelée royale. Elle a réuni les scientifiques de trois Universités, celles de Toronto, d'Ottawa et de Guelph. Son objet était d'étudier l'action biologique de l'acide 10-2 HDA sur la régénération cellulaire.

Les résultats de cette étude Canadienne ont dépassé toutes les espérances, confirmant le potentiel extraordinaire de la Gelée royale pour donner une vitalité nouvelle aux organismes fatigués, usés par l'existence, tant sur le plan physique (douleurs rhumatismales ...) que mental (perte de mémoire ...).

Mais ce n'est pas tout. En plus de ses deux précieux acides organiques (pantothénique et 10-2 HDA) la gelée royale contient aussi ... une substance antibiotique !

La Royalisine « antibiotique »

Les chercheurs viennent d'identifier récemment dans la gelée royale une nouvelle molécule baptisée « Royalisine » en hommage au côté *royal* de cette substance fabuleuse, aliment de la *reine* des abeilles.

Cette fraction peptidique a une action contre les bactéries Gram positives. La Royalisine a un effet inhibiteur contre les germes pathogènes suivants : *Bacillus larvae*, *Bacillus subtilis*, *Sarcina lutea*. De plus, cette fraction peptidique Royalisine a un effet anti-fongique contre *Botrytis cinerea*. C'est un effet antibiotique.

Les tests de criblage antibiotique réalisés sur la gelée royale ont montré de fortes activités inhibitrices contre des bactéries pathogènes nosocomiales, des champignons et des virus. Au total, plus de 150 bactéries, champignons et virus ont été testés. L'activité inhibitrice contre les bactéries résistantes aux antibiotiques offre, de ce fait, un grand potentiel d'applications.

C'est d'autant plus que la gelée royale contient aussi des flavonoïdes à l'activité antimicrobienne et que l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque a une action antibactérienne et anti-fongique sur *Micrococcus pyogenes* et *Escherichia coli*. » On comprend pourquoi la gelée royale nous protège contre les microbes et contre les virus.

Une partie du secret de longévité attaché à la Gelée royale s'explique ainsi. La meilleure façon de se protéger contre les maladies infectieuses est de faire régulièrement une cure de gelée royale.

Ces deux acides organiques spécifiques et cet élément antibiotique ne sont pas les seuls composants de la gelée royale, qui est d'une grande richesse.

Composition de la gelée royale

La gelée royale contient :

- Des acides aminés :
 - Alanine
 - Arginine
 - Acide aspartique
 - Acide glutamique
 - Cystine
 - Glycocolle
 - Histidine
 - Isoleucine
 - Leucine
 - Lysine
 - Méthionine
 - Phénylalanine
 - Proline

- Sérine
- Taurine
- Thréonine
- Tyrosine
- Valine
- Des vitamines :
 - Vitamine B1 (thiamine)
 - Vitamine B2 (riboflavine)
 - Vitamine B3 (niacine ou Vitamine PP)
 - Vitamine B5 (acide pantothénique)
 - Vitamine B6 (pyridoxine)
 - Vitamine B8 (biotine)
 - Vitamine B9 (acide folique)
 - Vitamine B12 (cobalamine)
 - Vitamine A (sous forme de bêta carotène)
 - Vitamine C
- Des sels minéraux :
 - Calcium
 - Silice
 - Magnésium
 - Soufre
 - Potassium
 - Phosphore
 - Cuivre
 - Fer
- Des oligo-éléments :
 - Sélénium
 - Germanium
 - Zinc
- Des glucides :
 - Fructose
 - Glucose
 - Maltose
- De l'acide 10-hydroxy-2-décénoïque (10-2 HDA).
- De la royalisine, substance antibiotique.

Propriétés de la gelée royale

Elles sont multiples :

- Stimulation générale de l'organisme.
- Dynamisation des défenses immunitaires.

- Ralentissement du vieillissement.
- Prévention des maladies dégénératives.
- Régulation des métabolismes physiologiques.
- Normalisation des dysfonctionnements endocriniens.
- Accélération des processus de régénération cellulaire.
- Revitalisation des fonctions.
- Production d'énergie (physique et mentale).
- Augmentation de la résistance à l'effort.
- Amélioration de la récupération.
- Reminéralisation.
- Correction des carences.
- Optimisation des capacités intellectuelles.
- Action euphorisante.
- Action aphrodisiaque.

Indications de la gelée royale

L'énumération précédente induit de nombreuses indications :

- Grande fatigue physique.
- Mauvais état général.
- Cachexie, asthénie, neurasthénie.
- Vieillesse prématurée de l'organisme.
- Prévention de la sénilité.
- Infections microbiennes et virales.
- Problèmes hormonaux, ménopause, andropause.
- Surmenage, stress.
- Anxiété, dépression.
- Perte de la mémoire.
- Insomnie.
- Baisse du tonus sexuel, Impuissance, frigidité.
- Chute des cheveux.
- Maladies de la peau, acné, eczéma, psoriasis.
- Etats carenciels.
- Anémie.
- Spasmophilie.
- Consolidation des fractures.
- Caries dentaires.
- Grossesse.
- Allaitement.
- Convalescence post-opératoire.
- Compétition sportive, entraînement, récupération.
- Etudiants en période d'examens.
- Grippe.

Nous avons 10 000 milliards de raisons ... de prendre de la gelée royale chaque jour

Chaque cellule de notre corps a besoin de gelée royale. Or l'organisme humain comprend environ 10 000 milliards de cellules. Cela fait 10 000 milliards de raisons de prendre de la gelée royale.

En effet, au niveau de chaque cellule, le noyau, les mitochondries, le cytoplasme et les membranes, pour bien fonctionner et pour se régénérer, toute notre vie durant, ont besoin de matériaux puisés dans la nourriture quotidienne : acides aminés protéiques, acides gras lipidiques, vitamines, minéraux et oligo-éléments.

A défaut d'être présents dans ce que nous mangeons pendant les repas, nous pouvons trouver ces précieux nutriments dans des compléments alimentaires dont la fonction, au sens propre du terme, est de compléter notre alimentation sous une forme active.

Et s'il faut choisir 1 complément alimentaire et 1 seul, autant prendre le meilleur de tous, et de loin, ce trésor de la nature que nous offrent les abeilles : la gelée royale.

Les plus grands gérontologues américains, dans les centres spécialisés en matière de lutte contre le vieillissement, préconisent de prendre de la gelée royale tous les matins, au petit-déjeuner, comme un réflexe, sur de longues périodes : plusieurs mois, plusieurs années si nécessaire, pour les personnes d'un *certain* âge qui sentent leurs forces décliner, physiquement, mentalement, et qui sont *au bout du rouleau*.

Ainsi, tous les matins, les 10 000 milliards de cellules puisent dans la gelée royale ce dont elles ont besoin pour se nourrir de façon équilibrée et pour compenser les carences induites par le vieillissement.

Une telle prise quotidienne de gelée royale redonne une vitalité nouvelle. Et dans « vitalité » il y a VIE.

La Gelée royale nutriment Anti-Age

C'est auprès des *seniors* que la Gelée royale rencontre le plus grand succès, et ce n'est pas sans raison. En effet, nous vivons une époque paradoxale. L'espérance de vie augmente de façon rapide puisque chaque année elle se prolonge d'un trimestre.

Et pourtant nous ne profitons pas pleinement de ce *bonus* providentiel. Il est là, le paradoxe, car nous maîtrisons mal les mécanismes physiologiques qui induisent les multiples processus dégénératifs. En clair, nous vieillissons mal.

- Nous perdons la mémoire.
- Nos cartilages articulaires se désagrègent et nous font souffrir.
- Nos artères se bouchent.
- Nos hormones se tarissent
- Notre vision s'altère..

■ Notre libido nous trahit.

Il s'ensuit un mal-être, une lassitude physique et mentale qui ne nous fait pas profiter comme nous le devrions de ces tranches de vie inespérées qui nous sont données en supplément.

Une frustration s'ensuit, car à quoi bon vivre dix ou vingt ans de plus si nous sommes incapables de continuer à jouir de la vie ?

C'est la raison pour laquelle la gelée royale jouit d'une réputation aussi extraordinaire auprès des personnes qui vieillissent, car toutes celles qui en font régulièrement une CURE s'en trouvent très satisfaites, à tous points de vue.

Le *bouche à oreille* fonctionne dans le milieu des personnes âgées : « Tu devrais prendre la gelée royale » conseillent les initiés qui la connaissent et qui incitent leurs amis à la découvrir à leur tour.

La gelée royale permet d'infléchir le processus de vieillissement qui est réversible, sur bien des points. C'est un authentique nutriment « Anti-Age » qu'il faut consommer régulièrement pour pallier aux multiples carences protéiques, vitaminiques et minérales de notre alimentation actuelle. C'est là en effet un second paradoxe de notre époque : alors que les magasins regorgent de produits toujours plus sophistiqués, alors que nos réfrigérateurs débordent d'aliments toujours plus attrayants (en apparence) ... la valeur nutritionnelle du contenu de nos assiettes diminue chaque jour au regard de ce qu'elle était il y a peu de temps encore.

Or la gelée royale permet de compenser l'appauvrissement du contenu de nos assiettes car les méfaits de l'industrie agro-alimentaire *dénaturent* totalement nos aliments (au sens propre) avec des triturations chimiques, des colorants, des conservateurs, des gélifiants, des correcteurs de goût, des stabilisants ...

Et elles sont où les vitamines ?

Et ils sont où les minéraux ?

Et ils sont où les acides aminés ?

Et ils sont où les acides gras essentiels ?

Toujours plus de sucres rapides (inutiles), toujours plus de graisses saturées (dangereuses) et toujours moins d'éléments vivants capables d'aider l'organisme à se régénérer, à se revivifier, à se reconstruire.

Ce sont des aliments vivants (vitamines, minéraux ...) que l'on trouve concentrés dans la gelée royale. Pour vivre mieux et plus longtemps.

La gelée royale stimule la mémoire

La perte de la mémoire est l'un des premiers signes du vieillissement, parfois très précoce chez certaines personnes.

Combien de fois entendons-nous, dans notre entourage, cette expression « *Je perds complètement la mémoire* » ?

C'est la perte de la mémoire immédiate qui est la plus mal vécue, dans la vie quotidienne, en ce qu'elle *empoisonne* littéralement l'existence.

Il faut donc absolument préserver autant qu'il est possible cette faculté cognitive majeure, d'une part en ayant une alimentation suffisamment diversifiée (contenant en particulier du poisson riche en phosphore), d'autre part en prenant un nutriment comme la gelée royale qui a la réputation parfaitement justifiée de stimuler la mémoire, ce qui est l'une des raisons de son succès auprès des *seniors*.

C'est une fatalité, en prenant de l'âge, inexorablement, nous perdons progressivement la mémoire, et ceci pour deux raisons principales :

La première raison est d'ordre physiologique. Il faut dire que les cellules de notre cerveau, les neurones, ont une première particularité : ils ne se régénèrent jamais.

Quand ils meurent, ils ne sont pas remplacés, à l'inverse de toutes les autres cellules du corps humain qui, elles, se renouvellent perpétuellement, de notre naissance jusqu'à notre mort. Les neurones, non. Et pour chaque neurone qui meurt c'est un peu de notre mémoire qui s'en va, nous n'y pouvons rien.

Nous avons à la naissance un certain *capital* de neurones, estimé à 100 milliards. Mais il faut savoir que dès la fin de la puberté, l'érosion des neurones commence.

C'est vers l'âge de 18 ans que nous avons donc la meilleure mémoire, théoriquement, si l'on considère le seul paramètre du nombre de neurones.

Décade après décade, la perte de neurones se fait de plus en plus sentir, avec des défaillances de plus en plus grandes de la mémoire. A partir de la soixantaine, la dégradation augmente, les tranches d'âges supérieures connaissant encore une accélération. Or on peut freiner cette dégénérescence avec la gelée royale.

La seconde raison est d'ordre biologique. Les neurones ont en effet une seconde particularité qui les différencie des autres cellules de l'organisme. Ils ne sont pas jointifs, dans le cerveau. Ils ne se touchent pas. Chaque neurone est constitué d'un corps cellulaire qui se prolonge par un axone, lequel a une terminaison ramifiée sous forme de peigne, les ramifications étant appelées dendrites.

Or entre les dendrites d'un neurone et celles du neurone suivant il y a un mince interstice nommé synapse, ou encore fente synaptique. Il n'y a donc pas de continuité, de proche en proche, entre les neurones, mais un vide, une discontinuité. Et pourtant des *messages* passent de neurone à neurone. C'est ce qui fait que les hommes peuvent penser, parler, réfléchir, communiquer, agir ...

induire leur élaboration. A défaut, on doit compléter son alimentation avec un nutriment comme la gelée royale, à la composition si riche qu'elle permet de faire la synthèse des neuromédiateurs.

Pour terminer il faut dire que la gelée royale a des actions qui vont bien au delà de la seule stimulation de la mémoire.

La gelée royale améliore :

- La verbalisation (quand on cherche ses mots).
- La coordination motrice.
- La rapidité de la réflexion.
- La concentration.
- La clarté du raisonnement.
- La vigilance.
- La perception auditive et visuelle.

La gelée royale est bénéfique en cas de :

- Fatigue intellectuelle.
- Epuisement nerveux.
- Anxiété.
- Irritabilité.
- Déséquilibres émotionnels.
- Insomnie.
- Stress.
- Sentiment de *mal-être*.

Oui, on comprend le succès des CURES régulières de gelée royale auprès des personnes qui prennent de l'âge et qui voient leur mémoire défaillir, ainsi que l'ensemble de leurs facultés intellectuelles.

La gelée royale facilite le sommeil

La gelée royale, entre autres actions, intervient au niveau cérébral en stimulant la sécrétion d'un neuromédiateur important, la sérotonine.

La sérotonine est un *messenger endocrinien* des informations anti-stress, anti-anxiété, anti-insomnie, qui agit en tant que médiateur de la régulation du système nerveux central. Or plus on vieillit, et plus on a besoin de supplémentation en nutriments, comme la gelée royale, afin de faire la synthèse de la sérotonine, car une personne de 70 ans compte la moitié seulement des récepteurs au niveau des dendrites prolongeant les axones des neurones, dans le cerveau.

Il a été expérimentalement démontré que la majorité des insomnies était liée à un dysfonctionnement sérotoninergique. Or la gelée royale agit sur le rééquilibrage

sérotoninergique ce qui se traduit par un double effet : atténuation de l'anxiété et amélioration du sommeil. En effet, l'anxiété et l'insomnie sont interdépendants tant il est vrai que les personnes stressées ont aussi des problèmes de sommeil.

L'insomnie se définit comme la plainte d'un mauvais sommeil et se traduit par :

- Des difficultés d'endormissement
- Des réveils nocturnes intempestifs
- Un réveil définitif trop précoce (avec impossibilité de se rendormir)
- La perception d'un sommeil agité
- La succession de cauchemars
- La non-récupération nocturne
- Un réveil *plus fatigué que lorsqu'on s'est couché*

Le retentissement diurne d'un mauvais sommeil est très handicapant :

- Fatigue
- Irritabilité
- Difficulté de concentration
- Fléchissement des fonctions cognitives (en particulier mémoire)
- Somnolence

L'appauvrissement de la nourriture quotidienne en éléments nutritifs (minéraux, vitamines, acides gras essentiels, acides aminés, enzymes), ne permet pas la synthèse harmonieuse de l'agent du sommeil, la sérotonine.

D'où la nécessité de faire une CURE de GELÉE ROYALE régulièrement.

Autre raison incitant à prendre de la gelée royale

Les acides aminés sont les composants de base de toutes les cellules du corps humain, les éléments formant leur architecture moléculaire. C'est grâce aux acides aminés que les cellules de tous les tissus de l'organisme peuvent se construire. Nous avons besoin d'en consommer, toute notre vie durant, pour remplacer au fur et à mesure les cellules de notre corps qui meurent par des cellules neuves.

La durée de vie de nos cellules est très variable. Ainsi, les cellules de notre peau vivent environ 1 mois, celles de nos cheveux environ 7 ans. Pour prendre le seul exemple de notre peau, cela signifie qu'environ toutes les 4 semaines, nous avons besoin de reconstituer notre capital de cellules épidermiques, donc nous avons besoin d'acides aminés. Mais le problème, c'est qu'en vieillissant le renouvellement cellulaire est de plus en plus lent et difficile (à l'inverse de l'enfance ou, pendant la croissance, ce renouvellement est très rapide).

C'est la raison pour laquelle, quand on vieillit, la peau se ride, se couvre de tâches brunes (dites de *vieillesse*), et les cheveux qui tombent ne sont plus remplacés aussi vite, certains ne l'étant plus du tout (alopécie évoluant vers la calvitie).

On trouve les acides aminés dans notre nourriture quotidienne. Ce sont en effet les composants des protéines. Lors du métabolisme digestif, les protéines se fragmentent dans un premier temps en peptides. Puis les peptides, à leur tour, se fragmentent en acides aminés.

La principale source de protéines alimentaires, nous le savons, est la viande. Or nous assistons bien souvent à un paradoxe : en vieillissant, nous avons tendance à manger moins de viande (parfois tout simplement parce que nous avons de mauvaises dents et que nous ne pouvons pas la mâcher) alors que précisément, au contraire, il faudrait en manger davantage pour fournir à l'organisme les acides aminés indispensables.

Il y a d'autres sources de protéines (donc, d'acides aminés) : le poisson, les œufs, les légumineuses (lentilles ...), les céréales complètes.

A défaut de consommer des protéines en quantité suffisante, il est **INDISPENSABLE** à toute personne, **EN VIEILLISSANT**, de faire des **CURES** de compléments alimentaires, 4 fois par an.

C'est à dessein que nous avons souligné *complément* car ces produits sont précisément destinés, au sens propre, à compléter l'alimentation.

Et au 1^e rang de ces compléments alimentaires, et de loin, figure la *merveilleuse* gelée royale. Oui, merveilleuse, le mot n'est pas trop fort.

En effet, la gelée royale contient les 18 acides aminés dont nous avons besoin. C'est tout à fait exceptionnel, mais il y a bien les 18 acides aminés (tous ceux qui existent) dans la gelée royale. Voici les principales indications de chacun :

- Alanine
- Problèmes circulatoires, dysfonctions endocriniennes.
- Arginine
- Troubles digestifs, paresse hépatique, fatigue nerveuse.
- Acide aspartique
- Lassitude mentale, angoisse, dépression.
- Cystéine
- Dysfonctionnement des glandes corticosurrénales.
- Acide glutamique
- Fatigue physique, musculaire, tendineuse, ligamentaire.
- Glycine
- Convalescence post-opératoire.
- Histidine
- Anémie, faiblesse générale.
- Isoleucine
- Perte d'intérêt pour les activités quotidiennes
- Manque de mémoire, manque de concentration.
- Lysine
- Problèmes articulaires, rhumatismes, arthrose.
- Méthionine

- Chute des cheveux, ongles fragiles, peau ridée.
- Phénylalanine
- Insomnie, fatigue nerveuse.
- Proline
- Mauvais état général, maladies chroniques.
- Sérine
- Problèmes digestifs et hépatiques.
- Thréonine
- Décalcification, déminéralisation.
- Tryptophane
- Insomnie, fatigue nerveuse.
- Tyrosine
- Difficulté d'élocution (quand on « cherche ses mots »).
- Valine
- Manque de tonus musculaire, fatigue physique.

Rappel : la gelée royale contient ces 10 acides aminés. Sans commentaires !

La cure de gelée royale en toute sécurité

- Il n'y a pas de contre-indication à la prise de gelée royale

La gelée royale peut être consommée par tous, dont les personnes âgées dont l'organisme est fragile, absolument sans aucun risque, sans aucune contre-indication.

- La gelée royale est compatible avec les médicaments

On peut prendre de la gelée royale avec plusieurs médicaments, en même temps, sans aucun inconvénient, bien au contraire, car la gelée royale facilite l'assimilation des principes actifs de ces molécules, et améliore ainsi leur efficacité. Autre avantage de prendre de la gelée royale : elle atténue les effets secondaires de certains médicaments, parfois difficiles à supporter par l'organisme.

- La gelée royale ne crée pas d'accoutumance

Vous pouvez faire absolument sans aucun inconvénient une cure qui dure 1 mois, 2 mois, 3 mois ou même plus dans la continuité ou non (avec ou sans intervalle entre les cures) ... et multiplier les cures dans l'année. Le sevrage éventuel se fera de lui-même, le jour où votre organisme rééquilibré donnera les signes de santé retrouvée.

- La gelée royale ne provoque pas d'effet secondaire

Un mot résume la consommation de gelée royale : sécurité.

L'enquête SUVIMAX confirme

Il s'agit de la plus grande étude épidémiologique ayant jamais été réalisée en France, depuis mai 1995. Elle s'appelle SUVIMAX (SUPplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oXydants). Cette étude ambitieuse fut coordonnée par l'ISTNA (Institut Scientifique

et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation) ainsi que par le CNAM (Conservatoire National des Arts et Métiers).

Elle eut pour objet de préciser l'action de 3 vitamines (A, C, E) et de 2 minéraux (zinc, sélénium) dans l'évolution de certaines pathologies dégénératives).

Elle concerna 13 735 personnes qui furent recrutées parmi un panel de 80 000 volontaires, représentant une *cohorte* proche de la population française, suite à des appels lancés par les chercheurs.

Par tirage au sort, 2 groupes furent constitués : l'un recevant 3 fois les apports nutritionnels quotidiens recommandés en Vitamine A, Vitamine C, Vitamine E, Zinc et Sélénium, l'autre recevant un placebo.

La France fut divisée en 4 secteurs (Paris, Grenoble, Tours, Nancy).

Il fut procédé à des bilans cliniques et biologiques régulièrement dans 65 hôpitaux répartis géographiquement pour couvrir les 4 secteurs.

Les participants donnèrent chaque mois des informations selon un programme complet concernant la nature des aliments consommés (leur quantité, leur mode de cuisson), mais aussi les médicaments pris, l'activité physique, le mode de vie ...

SUVIMAX constitua un terrain d'investigation privilégié grâce à son ampleur, au large échantillon de population suivi, au caractère longitudinal des paramètres (cliniques, biologiques, épidémiologiques, alimentaires, comportementaux, environnementaux). SUVIMAX permet de quantifier l'incidence d'apports de vitamines et de minéraux sur le ralentissement des processus du vieillissement.

Or nous pouvons noter que les nutriments de SUVIMAX (Vitamine A, Vitamine C, Vitamine E, Zinc et Sélénium) se retrouvent tous dans la gelée royale. Comme par hasard ! Mais est-ce un hasard ?

Ce n'est pas un hasard si la gelée royale est un nutriment « Anti-Age » puisqu'elle contient précisément toutes les substances actives qui sont capables de freiner le vieillissement (SUVIMAX en témoigne).

A tous les âges de la vie : la gelée royale

Parmi tous les compléments alimentaires, s'il en est un qui peut être consommé à tous les âges de la vie, c'est bien la gelée royale. Volontairement, nous avons choisi de donner un tableau des prescriptions en fonction de l'âge qui obéit à la chronologie inverse. Nous commençons par les personnes âgées pour finir avec les enfants, et ce n'est pas un paradoxe. Cet ordre est logique. En effet, la gelée royale s'adresse prioritairement aux gens âgés, qui doivent en faire de fréquentes cures, régulièrement. Pour une fois, les derniers (en âge) sont les premiers.

La gelée royale est donc conseillée :

- Aux personnes âgées, hommes et femmes, pour lesquelles nous conseillons de faire 2 cures chaque année.

Disons que plus l'on *prend de l'âge* et plus le soutien de la gelée royale sera décisif pour retrouver force, vigueur, énergie, tonus, moral, mémoire, sommeil ... Les plus sérieuses cliniques de gériatrie dans le monde donnent de la gelée royale pure et fraîche à leurs patients et à leurs patientes. Ce n'est pas sans raison.

- Aux personnes qui partent à la retraite, car c'est incontestablement un cap bien difficile à franchir, sur le plan mental, surtout si on a été très actif toute sa vie. Toute personne qui prend sa retraite devrait faire deux ou trois cures consécutives de gelée royale qui l'aideront à surmonter les problèmes psychologiques qu'une telle situation peut engendrer.

- Aux hommes et femmes entre 50 et 60 ans, pour leur donner tout le dynamisme souhaitable à cette période de la vie assez difficile à *gérer*, aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental. *La vie commence à 50 ans* entendons-nous souvent dire. C'est peut-être vrai, mais à condition de s'en donner les moyens : entretien de la forme, régénération physique, revitalisation de l'organisme, parfaite hygiène de vie, diététique adaptée ... Entre 50 et 60 ans, 2 cures par an (en alternance gelée royale et gelée royale) permettront de prolonger encore pendant quelque temps ... une certaine forme de jeunesse (dans le corps et dans la tête).

- Aux femmes ménopausées, car la gelée royale jouera un rôle de normorégulation au niveau de toutes les perturbations physiologiques, métaboliques et hormonales qui perturbent sévèrement leur organisme. A elles nous conseillons de prendre de la gelée royale sans s'arrêter pendant 1 an (soit 4 cures consécutives) et cette thérapie douce les aidera à surmonter leurs épreuves, sur tous les plans.

- Aux adultes actifs, fatigués, stressés, pour se remettre *en phase* avec eux-mêmes, et retrouver l'intégrité de leurs capacités souvent occultées par un épuisement physique et nerveux qui affaiblissent les possibilités qui sont en eux. Une cure de gelée royale de temps en temps, pour sortir d'une *mauvaise passe*, pour émerger, pour reprendre le dessus ... voilà la solution.

- Aux sportifs soumis aux dures contraintes de l'entraînement, de la compétition, et pour favoriser la récupération. A tous ceux qui refusent de se doper avec des produits chimiques et des molécules interdites, à juste titre, nous conseillons de se tourner vers notre *dame nature* et de consommer ce qu'elle nous donne de meilleur : la gelée royale.

- Aux femmes enceintes, pour soutenir l'organisme sollicité par des métabolismes inhabituels qui provoquent souvent fatigue physique et dépression nerveuse. Nous leur conseillons de faire 2 cures de gelée royale : une cure pendant les trois premiers mois de la grossesse, une cure pendant les trois derniers mois.

- Aux femmes qui viennent d'accoucher, et à plus forte raison pour celles qui allaitent, afin de reprendre le dessus et d'éviter les carences qui pourraient affaiblir l'organisme. Nous leur conseillons de faire une cure dès le *retour de couches* pour les premières, et pendant les trois premiers mois de l'allaitement pour les secondes.

- Aux étudiants en période de préparation d'examen. La cure de gelée royale doit commencer exactement 3 mois avant la date de l'examen. Nous incitons les parents et les grands-parents à offrir à leurs enfants (ou petits enfants) qui préparent un examen ou un concours une cure de gelée royale. C'est le plus beau des cadeaux que vous pouvez leur faire. Le plus utile, leur avenir étant en jeu.

- Aux enfants en période de croissance, pour éviter la déminéralisation et la décalcification. Nous n'avons pas de raisons particulières de conseiller la gelée royale aux nourrissons ayant des déficiences constitutionnelles, mais il faut savoir que des résultats encourageants ont été obtenus en service de pédiatrie dans certaines maternités de pays de l'Est. Cela montre bien, si vous vous posez des questions à ce sujet, la parfaite innocuité de la gelée royale. Si des pédiatres ont pu donner de la gelée royale à des nouveaux-nés, c'est bien la preuve que tout le monde peut prendre de la gelée royale.

Si vous vous êtes reconnu dans ce chapitre, la gelée royale est faite pour vous, c'est une certitude. Vous savez ce qui vous reste à faire ...

Supériorité de la gelée royale biologique

Nous trouvons de plus en plus de produits biologiques dans nos magasins. Cette tendance repose sur une double prise de conscience :

■ De la part de certains agriculteurs qui font machine arrière quant aux modes de culture. Ils se détournent des sources de pollution nocives : engrais chimiques, insecticides chimiques, semences génétiquement modifiées.

Ce changement les ramène au temps de l'agriculture biologique de nos parents et de nos grands parents. Les rendements sont moindres, certes, mais les produits sont d'une qualité infiniment supérieure, en particulier pour ce que nous avons de plus précieux, notre santé.

■ De la part d'un nombre chaque jour grandissant de consommateurs qui sont à juste titre inquiets. Les événements récents de la *vache folle* et des OGM nous poussent à faire de plus en plus attention à ce que nous achetons, et à bien lire les étiquettes.

Là encore, pour notre santé, nous donnons notre préférence à des produits biologiques sans colorants, sans conservateurs, sans additifs, même s'ils sont plus chers (ce qui est normal, les agriculteurs « bios » ayant une production plus faible).

Une question se pose au sujet des produits biologiques : quelles garanties avons-nous que ces produits sont réellement issus de l'agriculture « bio » ?

Ces garanties, nous les avons grâce à ce que l'on appelle la certification : des contrôles très stricts et continuels sont effectués par les organismes de certification au niveau des cultures (engrais et traitements naturels).

Les produits biologiques contrôlés et certifiés se voient alors attribuer un label « biologique » auquel les consommateurs peuvent avoir confiance.

La supériorité de la gelée royale biologique que l'on trouve depuis peu dans nos magasins est incontestable par rapport à une gelée royale ordinaire.

Cette **gelée royale biologique** est **EXTRAORDINAIRE**.



La supériorité de la gelée royale biologique que l'on trouve depuis peu dans nos magasins est incontestable par rapport à une gelée royale *ordinaire*.

Cette
gelée royale
biologique
est

EXTRAORDINAIRE