

Le pollen au secours des allergiques et autres bienfaits

Il est réputé soigner un grand nombre de maladies. Cela va des troubles cutanés aux problèmes de la prostate. Mais surtout, le pollen d'abeille est un puissant remède naturel pour pallier les carences nutritionnelles de votre organisme. Voici les 10 meilleures raisons d'ajouter le pollen d'abeille dans votre alimentation quotidienne :

1. Soulage les allergies saisonnières Le pollen d'abeille réduit les taux d'histamine dans votre organisme. C'est ce qui soulage la plupart des allergies saisonnières. Selon une étude conduite par le Dr Leo Conway, 94% des patients souffrant d'allergies saisonnières n'avaient plus aucun symptôme suite à un traitement d'ingestion de pollen d'abeille. Ces patients étaient totalement guéris de leurs troubles d'asthme, d'allergies et des sinus. Ces résultats soulignent l'efficacité remarquable du pollen d'abeille en cas de troubles respiratoires.

2. Soulage les troubles cutanés L'application topique de pollen d'abeille est un remède homéopathique connu pour soigner les inflammations et irritations cutanées. On pense notamment au psoriasis et à l'eczéma. Les acides aminés et vitamines du pollen protègent l'épiderme. Ils stimulent la régénération des cellules cutanées.

3. Évite les problèmes d'asthme Le pollen d'abeille possède de puissantes propriétés antioxydantes. Par conséquent, il peut être utilisé pour éviter l'apparition des symptômes de l'asthme. Il réduit en effet les inflammations du tissu pulmonaire.

4. Booste l'énergie et la vitalité Parce qu'il contient une telle variété de nutriments, le pollen d'abeille est un excellent énergisant. Sa teneur en glucides, protéines et vitamines du groupe B stimule votre organisme. Cela permet de lutter contre la fatigue.

5. Facilite la digestion En plus de sa haute teneur en vitamines, minéraux essentiels et protéines, le pollen d'abeille contient aussi des enzymes. Ceux-ci peuvent faciliter votre digestion. Ces enzymes aident votre organisme à assimiler tous les nutriments de votre alimentation.

6. Stimule le système immunitaire Hautement bénéfique à la flore intestinale, le pollen d'abeille régule aussi votre système immunitaire. Selon le Dr Joseph Mercola, expert en médecine holistique, le pollen possède des propriétés similaires aux antibiotiques. Il protège votre organisme des attaques de virus. Par ailleurs, le pollen d'abeille est riche en antioxydants. Ce sont eux qui réduisent l'oxydation de vos cellules à cause des radicaux libres.

7. Soigne les troubles addictifs En médecine holistique, on utilise fréquemment le pollen d'abeille pour soigner les problèmes d'accoutumance. En effet, le pollen inhibe les besoins maladifs et réduit les pulsions. Avec ses effets inhibiteurs sur les besoins maladifs, le pollen de miel peut aussi aider les personnes qui ont des problèmes de poids.

8. Renforce le système cardio-vasculaire Le pollen de miel a aussi une haute teneur en rutoside. Ce flavonoïde naturel aux propriétés antioxydantes renforce les capillaires et les vaisseaux sanguins. Par ailleurs, le rutoside est un traitement

efficace en cas de problèmes circulatoires. Il peut réguler les taux de cholestérol élevés. C'est aussi un puissant anticoagulant. On pense que le rutoside empêche la formation des caillots. Et il réduit le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

9. Soulage les douleurs de la prostate Grâce au pollen d'abeille, les hommes souffrant de l'hyperplasie bénigne de la prostate peuvent être soulagés par la prise de pollen. En effet, le pollen aide à réduire naturellement les inflammations de la prostate. Il contribue à diminuer l'envie urgente d'uriner.

10. Combat les problèmes d'infertilité Le pollen d'abeille stimule et rétablit le fonctionnement des ovaires. Par conséquent, il est fortement conseillé pour aider les femmes. Il est susceptible de les aider à tomber enceinte. Par ailleurs, le pollen stimule aussi la production des hormones. Et c'est aussi un excellent aphrodisiaque !

Comment consommer le pollen ? Le pollen d'abeille est un aliment qui agit plus rapidement et de manière plus efficace quand on l'ingère pendant un repas — particulièrement avec des fruits. Ainsi, le pollen d'abeille purge en douceur la flore intestinale. De préférence, prenez 1 cuillère à café de pollen d'abeille au petit déjeuner, avec un morceau de fruit. Pourquoi avec un fruit ? Parce que la haute teneur en fibres des fruits (l'hémicellulose) accroît les bienfaits du pollen.