

# Conseil santé : plaisir et convivialité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générationen : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 12

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Bienfaits de l'apiculture

**Certains maux dont nous souffrons peuvent être soulagés, soignés par des produits naturels, dont ceux issus de l'apiculture. Si la gelée royale est le plus connu, les pollens de fleurs sont également une source de vitalité.**

**N**ourries de gelée royale, cette substance blanchâtre que sécrètent les jeunes abeilles ouvrières, les larves deviendront des reines. Celles-ci consommeront de la gelée royale, et rien d'autre, durant toute leur existence, soit cinq à six ans. Une reine peut ainsi vivre cinquante fois plus longtemps que les autres abeilles. Les hommes ont donc vite compris que la gelée royale était un véritable élixir de jeunesse et de vitalité. Elle contient de nombreuses vitamines (A, B, D, E, PP), des acides aminés, ainsi que des oligoéléments.

Sur l'organisme humain, la gelée royale agit comme un stimulant : elle améliore l'état général, redonne de la vigueur. Dans notre mode de vie actuel, elle est un bon remède au stress. Elle est de plus indiquée dans bien des situations : anorexie, asthénie, convalescence, état dépressif, fatigue, fragilité capillaire, grippe, impuissance, sénescence, surmenage, amaigrissement, troubles du métabolisme. En hiver, tout particulièrement, elle est efficace pour lutter rapidement contre un rhume ou un état de fatigue chronique. En voyage, elle est une bonne parade à la «tourista».

Véritable amie de notre organisme, dont elle renforce les défenses immunitaires, la gelée royale se consomme, à raison d'un demi-gramme, chaque matin à jeun, et à midi, en la laissant fondre sous la langue. Elle peut éventuellement être mélangée avec un peu de miel. Il s'agit d'un produit très fragile, qui se présente en flacon doseur, à protéger de l'air et à conserver dans le

bac à légumes du réfrigérateur. (Renseignements et commandes : Marielle Descamps, chez Plaisir Santé Harmonie, tél. 021/617 07 54)

## Les vertus du pollen

La gelée royale n'est pas le seul produit apicole bénéfique à notre santé. Bien d'autres encore comptent parmi les bienfaits les plus précieux de la nature. La cire d'abeille, les pollens de fleurs, le miel et le propolis sont des substances de base qui permettent d'élaborer tant des produits cosmétiques que des compléments nutritifs.

A haute concentration, les pollens de fleurs constituent d'excellents fortifiants naturels, sous forme liquide (Apidor) ou en capsules (Polljuven). Le premier se compose de miel, de pollen multifleurs alpines, ainsi que de vitamines C et E naturelles. Plus de 95% du contenu du précieux pollen – acides aminés essentiels, vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes et



Photo « La prairie est vivante », Editions Silva

*En hiver, notre organisme peut dire merci aux abeilles*

acides gras – est digéré et utilisé par l'organisme. Une à trois cuillères à café par jour procurent un regain de vitalité, particulièrement bienvenu en cas de fatigue hivernale. Les produits apicoles, à leur manière, remplacent un peu le soleil qui nous manque en cette saison. **G. N.**

## CONSEIL SANTÉ

### Plaisir et convivialité

**C**ette année, la période des fêtes prendra un caractère particulier, puisque nous entrerons dans le nouveau millénaire. C'est peut-être le bug de l'an 2000, mais ce sera certainement l'occasion de nombreuses fêtes et retrouvailles. Nous aurons le plaisir d'être ensemble, mais nous remarquerons aussi celles et ceux qui manquent, parce qu'ils ont été «mondialisés» ou qu'ils nous ont quittés. La solitude et l'isolement social sont aussi plus pénibles pendant ces périodes de fêtes de famille.

Sachons créer des occasions de rencontres ou de repas en commun, acceptons les invitations ou faisons-nous inviter pour ne pas rester seuls. La convivialité nous

permet de plus et mieux manger. Les convives, les enfants, toutes et tous sont de la fête.

C'est aussi la fin de l'Année internationale des personnes âgées. Le bilan actuel est très positif et nous permettra d'élaborer de nouveaux projets avec les aînés et leurs associations dès le début du nouveau millénaire.

Au nom de notre équipe, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, je vous présente nos vœux de bonheur et de santé pour l'an nouveau... et «bon appétit»!

**Pr. Charles-Henri Rapin**

**Poliger, rue des Bains 35,  
1205 Genève.**

**Tél. 022/809 82 11.**