

LE POLLEN FRAIS !

Le hasard fut une chance assez incroyable : en 1992, alors que j'étais fort épuisé par un problème de santé, je consumai du pollen frais qui sortait de mes ruches. J'ai eu comme l'impression d'être brusquement dynamisé et je me suis littéralement remis en question. Allai-je continuer de sécher mon pollen ou bien alors allai-je le conserver autrement ? J'optai pour la seconde formule, je remplaçai le séchage par la congélation. Courant 1994, avec des concours extérieurs, je pus mettre sous azote pendant la congélation le pollen frais. Cela me permit de prolonger sa durée de vie, en particulier sa durée de conservation au sortir du congélateur. En effet, chacun de nous a pu observer que le pollen décongelé ou frais s'altère rapidement en quelques heures dans un espace hermétique. Les lacto-ferments si précieux sont remplacés par des levures qui n'ont pas d'intérêt nutritionnel et peuvent déranger. Le dépouillement des questionnaires accompagnant toutes mes premières ventes devait m'apprendre ce que ressentaient les consommateurs après ou pendant une cure de pollen frais. C'est ainsi que se sont dégagés quatre effets majoritairement ressentis :

1. Une régulation du transit intestinal.
2. Un effet de dynamisation chez les personnes qui manquent de forme.
3. Un effet de nettoyage de l'organisme qui se manifeste de différentes manières : une peau plus lumineuse, des problèmes de prostate moins aigus chez les hommes et de mastose chez les femmes qui diminuent voire disparaissent.
4. Perception de signes indiquant une remontée de l'immunité.

Certes, ces résultats d'enquête ne sont en aucun cas une preuve scientifique de l'activité du pollen frais. Toutefois, ils permettent de poser des hypothèses et donc de poser les bonnes questions.

Tous ces effets trouvent leur cohérence au niveau de la flore intestinale : si cette flore est améliorée, les résultats obtenus sur l'organisme sont les mêmes. Nous sommes donc en présence d'une action purement alimentaire et non médicamenteuse sur l'organisme.

C'est en France que les recherches les plus intéressantes sur la flore intestinale furent entreprises. Des animaux nés en milieu stérile, sans flore intestinale ont été inoculés ensuite avec différentes familles de germes. Leur immunité alors était suivie.

Il faut savoir que les mammifères vivent grâce à plus de 400 germes différents dans leur flore intestinale. Nous avons plus de germes dans nos intestins que de cellules dans l'ensemble de notre corps. *Notre santé dépend de la puissance de la symbiose entre nos germes intestinaux et nous.*

La muqueuse intestinale est un vaste filtre qui ne doit laisser passer que ce qui est bon pour nous nourrir. Le filtre n'est pas passif, bien au contraire, il reste très actif, très sélectif et de la qualité de son travail dépend la flore adhérente à cette muqueuse.

Si par exemple une bactérie non désirable fait partie de cette flore et que l'on consomme des produits laitiers, la perméabilité sélective est perturbée et des molécules de bovins se retrouvent dans le sang, déclenchant des réactions immunitaires. Ces réactions vont cesser après un arrêt assez long de la consommation des produits laitiers, après disparition de ces bactéries.

Dans son livre " L'alimentation ou la troisième médecine " le Docteur Jean SEIGNALET pose comme hypothèse que notre santé dépend de trois facteurs : nos gènes, notre flore intestinale et notre alimentation.

Les gènes, nous les portons à vie mais la flore et l'alimentation sont interdépendants. L'action la plus simple que nous puissions avoir sur notre santé est la modification de l'alimentation vers un mode plus " primitif ". Le principe est de retrouver celle qui a construit l'homme au cours de son évolution avant même la découverte du feu (donc des aliments cuits) et de la culture des céréales. A cette époque, il n'y avait pas de caries dentaires par exemple. Les produits de la ruche sont au cœur de cette alimentation. L'abeille est au moins 300 fois plus vieille que l'homme sur terre. L'homme, dans sa genèse a toujours et certainement de plus en plus consommé de rayons d'abeilles contenant du miel mais aussi du pollen, de la gelée royale et de la propolis. Le pollen fait partie de l'alimentation primitive de l'homme bien avant les céréales. Celui-ci n'était pas consommé séché mais dans les rayons. Une partie était donc identique à celui récolté frais dans les trappes. Une autre partie était consommée plus ou moins lacto-fermentée.

1996, la question qui se posait à moi était : si le pollen frais a une action sur la flore intestinale, quel est ce mécanisme d'action ? Contient-il un antibiotique comme le pensait le Professeur Rémy CHAUVIN en 1950 ?

Mon tout premier programme de recherche aide par le S.N.A fut réalisé par une étudiante de l'Ecole Supérieure d'Agriculture de Purpan à TOULOUSE. Nous avons pu alors mettre en évidence que les bactéries inoculées par l'abeille au pollen au moment du butinage empêchent in vitro de se développer la plupart des bactéries potentiellement pathogènes de la flore intestinale (*Proteus Vulgaris*, *Proteus Mirabilis*, *Salmonelles* -3 souches-, *Candidat Albicans*, *Echerichia Coli* -2 souches pathogènes et d'autres en cours d'étude). C'est ce qu'on nomme un effet barrière.

Ceci explique le fait que l'activité du pollen frais est grandement augmentée si celui-ci est pris au cours du repas. Il agit plus vite et plus fort. Je pense que l'imprégnation d'un bol alimentaire constitué de fruits par les bactéries lactiques du pollen frais permet à celles-ci de faire en douceur un petit ménage de notre flore intestinale. Le cas des personnes qui ne supportent pas les crudités est très intéressant.

Nous avons dans notre colon droit, une flore lactique acide qui est fondamentale pour notre santé. Elle a besoin pour vivre en forme (et nous aussi), d'hémicellulose crue. Ce sont les fibres tendres que l'on trouve dans les fruits et légumes crus. Si nous les consommons cuits, les intestins les digèrent et les bactéries lactiques du gros colon n'ont plus qu'à jeûner et disparaître.

Or, cette flore lactique exerce plusieurs fonctions essentielles :

- a. la synthèse des vitamines B et K (rôle dans l'immunité et la coagulation du sang).;
- b. la sécrétion des mucus qui permettent la réabsorption de ce qui doit l'être et le moulage et la lubrification des selles. Cette fonction est un facteur essentiel de santé. Si elle est bien assurée, les toxines vont être rejetées, dans le cas contraire, les selles collantes vont recontaminer le sang à travers la muqueuse intestinale, Les toxines seront alors recyclées en permanence dans l'organisme. Bouda disait déjà en son temps que l'homme qui a des selles luisantes ne peut pas être malade.

Les personnes qui ne supportent pas les crudités ont en fait ce système d'élimination des toxines complètement perturbé. Les médicaments ne seront que des palliatifs temporaires parce que c'est avant tout un problème alimentaire à résoudre et nous savons que les médicaments ne sont pas des aliments, ne faisons pas d'amalgame entre ces deux concepts, nous aurions tout à perdre.

Le seul moyen que je connaisse est de détecter la ou les seules crudités tolérées et de les associer avec du pollen frais ou congelé à la dose de 1 cuillerée à soupe. Les trois fruits, avocat, banane, papaye sont souvent très bien tolérés. On les consommera donc au petit déjeuner à volonté tous les jours au moins pendant 6 semaines. Ceci permet ensuite de réintroduire une plus grande variété de fruits et de légumes crus de manière progressive.

Les légumes consommés cuits le seront le moins possible. Nous verrons dans un prochain article quelle est également l'importance des oligo-éléments.

Les intolérants aux crudités font partie des cas où l'association fruits-pollen le matin fonctionne le mieux et leur change, oserai-je dire, la vie.



LE POLLEN ET LES OLIGO-ELEMENTS

C'est simplement par acquis de conscience et pour faire plaisir à un candidat étudiant que je fis faire une étude sur [les oligo-éléments du pollen](#) cet été.

En effet, celui-ci n'est consommé qu'en très petite quantité chaque jour. Il ne faut donc pas considérer ce que contiennent 100 g de cet aliment mais 12 à 15 g et ce que cela représente par rapport à l'apport journalier recommandé (A.J.R.).

LA SURPRISE EST DE TAILLE : le seul élément dont je n'avais trouvé aucun dosage dans la littérature, le Sélénium, se révèle être très fortement dosé dans le pollen. Il est d'un intérêt majeur pour notre santé.

Les pollens que j'ai étudiés contenaient entre trois et cinq fois l'A.J.R. dans une seule cuillerée à soupe (12 à 15 g). Nous verrons donc à la suite de cette conférence, dans un prochain article ce que nous pouvons attendre du sélénium, son rôle sur l'immunité, son mécanisme d'action et les études complémentaires qui devront être faites vu l'intérêt du sujet.

Pour toute question, s'adresser à Patrice PERCIE DU SERT

Tél.: 05.53.68.11.11

Email : pollenergie@logisoft.fr

LE POLLEN

C'est la partie fécondante de la fleur, et c'est une des matières premières utilisées par les abeilles pour fabriquer le miel. On a constaté que les abeilles ne butinent que les plantes saines.

COMPOSITION :

Sa valeur énergétique, nutritive et revitalisante est prodigieuse.

Composé en grandes parties de **protéines**, une grande variété d'acides aminés tels que : Tryptophane, méthionine, histidine, leucine, isoleucine, théorine, phénylalanine, et également de l'acide glutamique, de l'arginine, de la cystine, de la lysine, etc...

Il contient quantité de sucres divers, dont du lactose, encore jamais détecté dans des végétaux.

Certains pollens renfermeraient jusqu'à 17mg p.100 de Rutine, ce qui est énorme et confèrerait au pollen une vertu des plus précieuses, celle de s'opposer à la fragilité capillaire. C'est surtout le pollen de sarrazin qui est pourvu de cette précieuse substance.

Il est riche en **Vitamines et en ferments**. La provitamine A (carotène), la plupart des vitamines du complexe B (B1, B2, B5, B6,) PP, C, D, E, P. Certains de ses ferments influençant la digestion des sucres et de l'amidon. Egalement des substances hormonales, dont certaines sont des facteurs de croissance et d'autres des stimulants endocriniens.

Très riche en **Minéraux et métalloïdes organiques**, Soufre, Phosphore, cuivre, zinc, arsenic, fer, silicium, calcium, magnésium, etc...

SON ACTION :

- Il a une action équilibrante sur le système nerveux. Les asthéniques, neurasthéniques et déprimés peuvent le considérer comme un tonique et un euphorisant. Prendre alors 2 cuillers à soupe par jour
- Comme c'est un nutriment équilibrant il peut être utilisé aussi bien dans les cas de maigreur que d'obésité. Ce fait peut s'expliquer par son action sur le système glandulaire. Il stimule le processus de croissance, augmente rapidement le poids des enfants fragiles et des amaigris par suite de maladies.
- Dans le même ordre d'idées il agit aussi bien dans les cas de diarrhée que de constipation. A une action sur le colibacille et est un protecteur de la flore intestinale.
- A une action sur la digestion et sur l'appétit.
- C'est un facteur de revitalisation en favorisant l'assimilation chez les surmenés, il comble les carences minérales, et accroît la résistance vasculaire. Il aide à la résistance en développant la force physique et en rajeunissant les tissus.

- Il lutte contre le vieillissement et améliore l'état général.
 - C'est un facteur d'équilibre et d'énergie, antitoxique, cytophylactique et bactéricide, il aseptise, et assainit en peu de jours la flore intestinale. Il régularise les fonctions intestinales, le pancréas et la vésicule biliaire.
 - Aurait une action sur la régénération du sang en augmentant le taux d'hémoglobine. A utiliser en cas d'anémie, de fatigue excessive. Il équilibre le Ph sanguin et le fonctionnement du système nerveux, calme les nerfs.
 - Il éclaire la pensée en excitant les facultés intellectuelles et la mémoire, aide les psychismes défaillants et provoque une sensation d'euphorie et de bien-être.
 - Les doses généralement observées sont de une cuiller à café par jour pour les enfants et une cuiller à soupe pour les adultes, doses pouvant être doublées en cas de besoin.
 - Comme la gelée royale, il est doté d'électrolytes biochimiques essentiels qui possèdent une action très vaste.
 - On l'utilisera avec bonheur dans les cas de :
Rhumes, constipation, diarrhée, entérocolites, colibacillose, colites, entérite, anémie, rachitisme, les troubles digestifs et nerveux, la perte de l'appétit, la neurasthénie, le pessimisme, les intoxications alimentaires, la cellulite, l'hypertension, le purpura, dans les cas de fragilité capillaires, la rétention d'urine, etc... Ce qui explique ses formidables pouvoirs peut s'expliquer par son action très importante sur le système glandulaire et sur l'amélioration de la circulation. L'artériosclérose, l'hypertension artérielle, la fragilité vasculaire et capillaire. Tous les états de fatigue ainsi que ceux liés à l'âge peuvent être justiciables d'une cure de Pollen. Le Prostatisme par exemple, avec son cortège de troubles et certaines formes d'asthénie sexuelle.
 - A signaler tout de même que l'enveloppe de ces granules est légèrement irritante pour les déficients rénaux et a une action aphrodisiaque très marquée.
-