

FROMAGE

AVANTAGES: excellente source de protéines et de calcium. Très bon apport de vitamines du groupe B en particulier pour les fromages à pâte persillée.

Peut aider à lutter contre la carie(la graisse du fromage recouvre les dents et fait écran contre les bactéries.)

INCONVÉNIENTS: généralement riche en graisse saturée et en sodium.

Susceptible de provoquer des migraines ou des réactions allergiques.

GELÉE ROYALE

Ce produit de la ruche se présente sous une **forme liquide, compacte et laiteuse**. Il a une **coloration beige nacré** et un goût bien particulier. Si le goût de la gelée royale peut rappeler celui du miel, il est plus acidulé et moins sucré. Il peut aussi être légèrement piquant. La gelée royale est aujourd'hui proposée **fraîche ou lyophilisée**.

Lorsqu'elle est fraîche, elle se présente sous forme liquide mais a l'inconvénient de ne se conserver que quelques jours. Lorsqu'elle est lyophilisée, elle se présente sous forme de poudre et sa durée de conservation est plus longue.

La gelée royale lyophilisée est notamment utilisée pour l'élaboration de compléments alimentaires sous forme de gélules.

La gelée royale doit son succès à sa **teneur exceptionnelle en**

10-HDA (acide 10-hydroxy-2-décénoïque). C'est cet **acide gras** qui est à l'**origine des principaux bienfaits** de la gelée royale.

En plus de contenir du 10-HDA, la gelée royale contient également de **nombreux micronutriments** et **principes actifs**. Parmi eux, figurent notamment :

- des minéraux et oligo-éléments comme le manganèse, le calcium, le fer, et le phosphore ;
- des vitamines dont la vitamine PP et des vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B5 ;
- l'acétylcholine ;
- une gammaglobuline ;
- la royalisine, une substance protéique ;
- la néoptérine.

De façon plus globale, la gelée royale se compose de :

- 60% à 70% d'eau ;
- 10% à 13% de protéines ;
- 11% à 14% de sucres ;
- 5% de lipides.

Propriétés et effets recherchés :

Action tonifiante et anti-fatigue

Souvent présentée comme un tonique naturel, la gelée royale est capable d'améliorer le tonus physique et psychique. Elle peut être employée pour lutter contre les épisodes de stress ou de grande fatigue. Elle peut aussi être préconisée pour les personnes convalescentes, surmenées ou en état de dépression.

Plusieurs études montrent que la gelée royale peut améliorer les performances cognitives telles que l'attention et la concentration. Elle peut ainsi présenter un intérêt durant les périodes d'examens ou chez les personnes âgées. Enfin,

certaines résultats suggèrent que la gelée royale pourrait redonner de la vigueur sexuelle.

Activité immunostimulante

La gelée royale est non seulement un tonique naturel mais aussi un agent immunostimulant. Cela signifie qu'elle est capable de soutenir les défenses immunitaires pour lutter contre diverses agressions de l'organisme. Idéale pour se prémunir à chaque changement de saison, cette activité immunomodulatrice est due à la présence du 10-HDA. Les études montrent que ce composé est capable d'activer ou d'inhiber la réponse immunitaire.

Propriétés antibactériennes

Les chercheurs ont également mis en évidence les propriétés antibactériennes du 10-HDA. Il est particulièrement efficace pour s'opposer au développement des souches bactériennes *B. subtilis*, *S. aureus*, *E. coli* et *S. mutans*.

Effets anti-âge

Les apiculteurs en sont convaincus : la gelée royale est le secret de longévité des reines des abeilles. Cette action anti-vieillesse pourrait également s'appliquer à l'Homme, comme le suggèrent plusieurs études menées ces dernières années. En 2015, des chercheurs ont notamment mis en évidence le pouvoir antioxydant du 10-HDA. Celui-ci peut s'opposer au stress oxydant, un phénomène connu pour être impliqué dans le vieillissement prématuré de l'organisme.

Certains résultats récents suggèrent que le 10-HDA pourrait agir selon des mécanismes similaires à ceux impliqués dans la voie de signalisation mTOR10. Or, cette voie est connue pour favoriser la survie cellulaire. En plus du 10-HDA, la gelée royale possède un autre atout anti-âge : la vitamine B5. Celle-ci participe à l'oxygénation des cellules et contribue à

retarder le vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles.

Autres bénéfices de la gelée royale

Le potentiel thérapeutique de la gelée fait encore l'objet de nombreuses études. Ce produit de la ruche semble avoir de multiples autres bienfaits. Des premiers résultats positifs ont notamment été constatés pour lutter contre les hypercholestérolémies (excès de cholestérol), les problèmes digestifs, les troubles de la ménopause, les règles douloureuses et les douleurs rhumatismales.

Dosage et posologie

A ce jour, il n'existe pas encore de recommandations spécifiques concernant la gelée royale. De plus, les teneurs en principes actifs entre deux gélées royales peuvent être différentes. Les experts estiment qu'une gelée royale fraîche de qualité a une teneur minimale de 1,4 g de 10-HDA pour 100 g.

Concernant les compléments alimentaires à base de gelée royale, leur qualité et leur dosage peuvent également être différents. Il convient de se référer aux mentions indiquées sur l'emballage. A titre d'information, la posologie usuelle pour la gelée royale varie **entre 200 mg et 1 g par jour**. Cette posologie dépend non seulement de la teneur en principes actifs de la gelée royale mais aussi des besoins de chacun.

En cas de doute, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé. Dans le cadre d'une cure en gelée royale, il est souvent conseillé de la consommer le matin avant le petit-déjeuner. Une cure dure généralement 1 mois.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications de la gelée royale : La gelée royale est une substance très bien tolérée par l'organisme. Elle est utilisée depuis de nombreuses années sans danger pour la santé. Toutefois, elle est contre-indiquée chez les enfants et les personnes allergiques au miel, aux pollens et aux piqûres d'abeilles. Par mesure de précaution et en l'absence d'études sur le sujet, un avis médical est également recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

Effets secondaires de la gelée royale : A ce jour, aucun effet secondaire majeur n'a été répertorié lors de l'usage de gelée royale. Les seuls effets constatés sont ceux dus à une allergie aux produits de la ruche : des rougeurs, des démangeaisons, un eczéma, un urticaire, une crise d'asthme, le nez qui coule, les yeux qui piquent... En cas de signe d'allergie, il convient d'arrêter immédiatement la cure en gelée royale et de se rapprocher d'un professionnel de santé.

GIBIER

AVANTAGES: pauvre en graisse, excellente source de protéines. Riche en fer.

INCONVENIENT: parfois très lourd à digérer lorsqu'il a faisandé

GINGEMBRE

AVANTAGES: le gingembre stimule le système immunitaire. Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies. Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Tonifie, stimule et fortifie l'organisme, Antioxydant.

INCONVÉNIENTS: une forte consommation peut entraîner des effets laxatifs.

GOMBO

AVANTAGES:

Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient

aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se

multiplient très rapidement.

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d'acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium.

GOYAVE

AVANTAGES : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

INCONVÉNIENT : le coût

GRENADE

AVANTAGES : bon apport de fibres, potassium et vitamine c , riche en polyphénols antioxydants.

GROSEILLE

AVANTAGES : bonne source de vitamine C, de potassium et de flavonoïdes. Source de fer et de vitamine A. Riche en fibres, peu caloriques.

INCONVÉNIENTS : ses graines peuvent irriter les intestins sensibles.

HARICOT VERT

AVANTAGES : peu énergétique, bonne source de vitamines A et C, d'acide folique et de fibres.

IGNAME

AVANTAGES : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres.