



MR PLANTES &amp; LES PLANTES MEDICINALES

POUR TOUT SAVOIR SUR LES PLANTES QUI SOIGNENT

Plantes Médicinales

Huiles Essentielles

Huiles Thérapeutiques

Compléments Alimentaires

Remèdes Naturels

## Gelée Royale

Ecrit par [Mr Plantes](#) Le 31/08/2010 • Rubrique : [Dossiers santé](#) [Remèdes Naturels](#)

[Origine de la Gelée Royale](#)

[Composition de la Gelée Royale](#)

[Gelée Royale, un produit naturel](#)

[Gelée Royale : vertus et propriétés](#)

[Gelée Royale : Posologie](#)

[Effets secondaires et contre-indications](#)

[Précautions d'usage Gelée Royale](#)

## Origine de la Gelée Royale



gelée royale

Pendant des milliers d'années, l'homme ignorait le fabuleux cadeau de la nature... A travers la ruche et l'abeille, la gelée royale représente un véritable fontaine de jouvence.

En effet l'être humain a souvent bénéficié, à son insu, avec le [miel](#) bio intégral, fait d'un mélange de cire, de [miel](#), de gelée royale, de [pollen](#) et d'embryons d'abeilles, d'une source inégalée de nutriments fraîchement consommés directement sur le lieu de production : la ruche; mais ne connaissait pas les formidables vertus de la gelée royale consommée seule.

Légendaire chez les anciens Grecs et baptisée «ambrosie» ou «nectar», la gelée royale, nourriture assurant l'immortalité des dieux de l'Olympe, se récoltait alors sur la montagne sacrée, non loin du mont Hymette, connu pour la qualité de ses ruches, de ses abeilles et de son [miel](#).

La gelée royale fut étudiée sérieusement au cours du 17eme siècle, et plus précisément en 1672 par le savant hollandais Swammerdam. En 1788, le célèbre zoologiste suisse François Hubert donna à la prodigieuse substance sécrétée par les abeilles, le nom de gelée royale.

La gelée royale est un produit biologique unique qui transforme l'abeille ouvrière en reine des abeilles de la ruche.

### Rubrique '[Dossiers santé](#)'

- [8 masques naturels pour cheveux](#)
- [Gel d'Aloe vera maison](#)
- [Prévention nutrition, nettoyage et détox du foie](#)
- [Recette de shampoing naturel !](#)

### Rubrique '[Remèdes Naturels](#)'

- [8 masques naturels pour cheveux](#)
- [Gel d'Aloe vera maison](#)
- [Recette de shampoing naturel !](#)
- [Verrues : 14 remèdes naturels](#)

### Rechercher dans le site

Web [mr-plantes.com](http://mr-plantes.com)

**anastore.com**  
the best choice

RÉFÉRENCE EUROPÉENNE EN  
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Bien être au naturel

Maladies & Termes Médicaux

Tisanes & Infusions

### Maux/Plantes correspondantes

[Bruleur De Graisse, Cellulite, Coupe faim, Effet de satiété, Excès de poids](#)

[Beauté de la peau, Soins du visage, Cheveux, Ongles, Dermatologiques](#)

[Circulation sanguine, Maladies cardiovasculaires, Fragilité capillaire](#)

## Composition de la Gelée Royale

Les relations quantitatives entre les différents composants de ce produit peuvent être variables et dépendent de nombreux facteurs, y compris l'origine, l'âge de l'ouvrière, la saison et le type de flore pollinifère, avec des variations affectant les lipides, les protéines, les [acides aminés](#) et des vitamines.

La composition chimique de la gelée royale à l'origine : Eau 70% – Protides 15 % – Glucides 12 % – Lipides 3%

Après déshydratation : Protides 48 % – Glucides 39 % – Lipides 10 % – Cendres 2 %

- Les protides de la gelée royale contiennent alanine, acide aspartique, acide glutamique, cystine, leucine, isoleucine, lysine, phénylalanine, sérine thréonine, tyrosine, valine.
- Les glucides de la gelée royale contiennent glucose, fructose, saccharose, maltose, erlose, tréhalose, melibiose.
- Les lipides de la gelée royale contiennent acide céto-décénoïque, acide hydroxy-décénoïque, acide sébacique, acide pylemic, acide palmitique, acide stéarique.
- Vitamines : de grandes quantités des vitamines suivantes : [thiamine B1](#), riboflavine B2, nicotinamide B3 ou PP, [acide pantothénique B5](#), la [pyridoxine B6](#), méso-oxytol B7, Biothine Be ou H, [acide folique B9](#), de petites quantités de cyanocobalamine B12, de petites quantités de [vitamine A](#), vitamine C, [vitamine D](#), [vitamine E](#).
- Oligo-éléments : calcium, [cuivre](#), [fer](#), phosphore, [potassium](#), silicium, soufre. Ces éléments ont tous un effet important sur les réactions métaboliques cellulaires.
- Autres composants: l'acétylcholine, un composant antibactérien et [antibiotique](#).

*Fatigue physique et mentale, développement intellectuel, asthénie*

*Problème d'articulation, Problèmes osseux et musculaires*

*Problèmes de l'appareil respiratoire, bronchites, nez, gorge*

*Troubles de la circulation cérébrale, Mémoire, Concentration*

*Troubles digestifs et du transit, Aérophagie, Colon irritable, Digestion*

*Troubles du métabolisme, Processus métabolique, Anabolisme, Catabolisme*

*Troubles du système urinaire, Cystite, énurésie, Calculs*

*Troubles nerveux, Insomnie et stress, Névrite, Névropathie, Démyélinisation*

## La Gelée Royale, c'est quoi exactement ?

La gelée royale est un produit tout ce qu'il y a de plus naturel. Elle est en effet prélevée, dans les ruches des abeilles et proposée à la consommation humaine, en l'état. La gelée royale ne subit aucun traitement, exception faite des conditions de conservation et d'entreposage. Ce produit consiste en une sécrétion issue de certains groupes d'abeilles. Ce n'est pas toute la population de la ruche qui produit la gelée royale. La tâche incombe aux nourrices, des abeilles ouvrières de 5 à 14 jours d'âge. Celles-ci sécrètent la gelée en vue d'assurer l'alimentation de catégories spécifiques de la ruche, dans les tous premiers jours de leur vie. Le produit se reconnaît par un goût très sucré, bien qu'un peu acide et son reflet de nacre. Le composé a une consistance gélatineuse qui explique son appellation.

La gelée royale produite par les abeilles, s'appelle ainsi car les abeilles nourricières à travers leurs glandes salivaires hypopharynx et mandibulaires l'administrent comme nourriture essentielle à la reine des abeilles. La gelée royale est aussi distribuée les trois premiers jours de vie aux jeunes larves qui deviendront des abeilles ouvrières, une fois adultes. La gelée royale, de couleur blanc pâle, avec une saveur aromatique, un goût très sucré et à la fois plutôt acide, puisque son pH se situe entre 3,5-4,5, est utilisée depuis des siècles dans l'histoire humaine par les hommes, femmes et enfants en raison de ses propriétés et effets bénéfiques sur la santé.

## Gelée Royale : propriétés médicinales

Pourquoi prendre de la gelée royale ?

La gelée royale comme le [miel](#) possède de nombreuses vertus et propriétés thérapeutiques, bénéfiques et curatives. La gelée royale possède également d'excellentes propriétés toniques et nutritionnelles, car elle est une source naturelle de [vitamine A](#), vitamines du complexe B, C, D, E et particulièrement du complexe B, parmi lesquels on trouve les [vitamines B1](#), B2, [B6](#), B12, la biotine, l'[acide folique](#) et de l'inositol.

Le principal intérêt que revêt la gelée royale, pour les humains, réside dans sa propriété revitalisante exceptionnelle. Son usage est particulièrement adapté chez les personnes âgées et les petits enfants. Ceci étant, les sportifs, les



*Gingivite & saignement des gen...*



*Ghee épice immunostimulant*



*Galanga ou gingembre chinois*

femmes enceintes, les personnes étant fortement sollicitées mentalement, sont autant de groupes auxquels le produit rendrait un service certain. En effet, la gelée royale aide à optimiser les capacités intellectuelles et physiques. En période d'examen, elle constitue un complice naturel pour booster la mémoire. De plus, elle contribue à calmer les plus émotifs et convient ainsi comme remède naturel contre le stress. Sa teneur en vitamines du groupe B en font un excellent produit naturel d'entretien pour la peau, les cheveux et les [ongles](#), et contre le vieillissement prématuré. De nombreuses formules cosmétiques sont élaborées, à base de ce produit. Si la gelée royale fait le bonheur des personnes qui doivent entretenir leur voix, elle est surtout un excellent produit pour améliorer les [défenses immunitaires](#).

## Gelée Royale à la loupe

Pour qu'elle puisse assurer son rôle de nourriture de base, pour les éléments les plus fragiles de la ruche, la nature a doté la gelée royale d'une composition spécifique. Composée à 4,5% de lipides, la gelée royale affiche également une teneur très intéressante de protéines et de glucides. Le produit en contient respectivement 13% et 14,5%. Comme la gelée royale est également riche en diverses vitamines, son inclusion dans les habitudes de consommation humaines s'avère judicieuse. Pour permettre ceci, les apiculteurs doivent créer des ruches spéciales. L'idée est de simuler le processus naturel dans les ruches classiques. A terme, la gelée est prélevée à partir de chaque cellule de la plaquette et conditionnée de suite.

## Propriétés nutritionnelles de la Gelée Royale :

La gelée royale est constituée d'environ 65 % d'eau, 12 % de protéines brutes, de 5 à 23 % des lipides dont les phospholipides, les glycérides, les cires, et les acides gras, de 9 à 16 % de glucides, des vitamines en particulier du groupe B, P et H, de minéraux et d'autres oligo-éléments.

### Propriétés toniques de la Gelée Royale :

En raison de sa richesse en éléments essentiels à la vie, la gelée royale est un excellent tonique pour les enfants et adolescents au cours de la période de croissance, pour les personnes âgées, les convalescents, et en général pour tous les gens qui sont fatigués ou déprimés. Elle distille également une activité antibactérienne contre plusieurs souches bactériennes.

### Propriétés biologiques de la Gelée Royale :

Les propriétés biologiques de la gelée royale se basent sur les actions catalisatrices et enzymatiques non spécifiques favorisant l'activation métabolique cellulaire. La prise de gelée royale soutiendra donc les fonctions physiologiques et l'endurance physique, et ceci s'avère particulièrement utile chez les enfants et les personnes âgées.

### Qualité de la Gelée Royale :

Certains scientifiques suggèrent l'utilisation de glycoprotéine monomère protéine-1 avec une masse moléculaire de 57 en tant que marqueur d'index de la fraîcheur de la gelée royale. D'autres études indiquent plutôt la furosine comme marqueur approprié pour assurer la qualité et la fraîcheur.

### Propriétés et vertus générales attribuées à la Gelée Royale :

- Revitalisant général. Anti Fatigue. Stimulant de la croissance. Anti-anémique au niveau sénile.
- Eueptique, stimulant l'appétit.
- Stimulant l'humeur, euphorisant, régulateur du système nerveux autonome et de la psyché.
- Propriétés immunostimulantes.
- Antibactérien. Hépatoprotecteur.
- Antihypertenseur. Hypolipémiant.

### Propriétés revitalisantes et anti-asthénique et de la Gelée Royale :

Les activités biologiques de la gelée royale sont dues à la richesse en nutriments et leur action synergique efficace. Parmi ceux-ci, particulièrement significative est la présence d'[acide pantothénique](#) ou [vitamine B5](#), considéré comme le principal responsable des effets de la gelée royale sur la longévité de la reine des abeilles. Les propriétés toniques et revitalisantes sont soutenues par la présence de substances à action stimulante sur le fonctionnement des glandes internes, en particulier les [glandes surrénales](#), les ovaires et les testicules. Au niveau pédiatrique, des recherches documentées tendent à prouver comment la prise de gelée royale influe assurément avec le gain de poids, la normalisation des processus de digestion, une meilleure récupération en présence de malnutrition. Des



**Boldo (Pneumus boldus)**



**Acidité et colite? Gentian vo...**

- **Plantes Médicinales**
- **Huiles Essentielles**
- **Huiles Thérapeutiques**
- **Compléments Alimentaires**
- **Remèdes Naturels**
- **Maladies & Termes Médicaux**
- **Tisanes & Infusions**
- **Algues thérapeutiques**
- **Ayurveda**
- **Fleurs de Bach**
- **Nutrition santé**
- **Remise en forme**
- **Dossiers santé**
- **Dossiers à la une**
- **Médecine Amazonienne**
- **Médecine Ayurvédique**
- **Médecine Chinoise**
- **Naturopathie**

### Derniers articles santé

- **8 masques naturels pour cheveux**
- **Gel d'Aloe vera maison**
- **Prévention nutrition, nettoyage et détox du foie**
- **Recette de shampoing naturel !**
- **Verrues : 14 remèdes naturels**

### Votes Articles

- **5.0: Pourquoi je suis Vegan ? (12 votes)**
- **5.0: Produits laitiers amis pour la vie, vrai ou faux ? (10 votes)**
- **5.0: L'importance de l'équilibre acido-basique (4 votes)**
- **5.0: Acérola (Malpighia punicifolia) (4**



améliorations érythropoïétiques sont démontrées chez les personnes âgées et chez les patients atteints de formes légères de [dépression](#). D'autres recherches confirment le niveau anti-anémique et euphorisant au niveau sénile.

#### **Propriétés et vertus de la Gelée Royale pour le sportif :**

L'administration de la gelée royale fraîche induirait, pour des sportifs de haut niveau un appauvrissement de glycogène musculaire avec moins d'accumulation de lactate et d'ammoniac dans le sérum : ces propriétés anti-fatigue sont attribuées à la gelée royale fraîche et à son contenu en protéine 57 kDa.

#### **Propriétés immunostimulantes de la Gelée Royale :**

La gelée royale stimule le système immunitaire et la production d'anticorps. Récemment, cette substance naturelle a été reconnue pour son activité anti-oxydante grâce à l'induction de la cytotoxicité et l'apoptose ou mort cellulaire programmée.

#### **Propriétés curatives et antibactériennes de la Gelée Royale :**

Des études scientifiques ont démontré que la gelée royale, principalement grâce à la présence d'un acide gras appelé 10-HDA exerce une activité antimicrobienne in vivo et in vitro contre de nombreuses espèces bactériennes et microbiennes comme les bacilles, staphylocoques, streptocoques, entérocoques. La royalisine est quant à elle, antibactérienne contre les bactéries Gram-positives.

#### **Propriétés bénéfiques hépatoprotectrices de la Gelée Royale :**

La gelée royale et la protéine 57-kDa stimulent la synthèse de l'ADN; cela indique donc que la protéine 57-kDa est mitogène. Cette protéine serait donc capable de promouvoir la régénération du foie avec une action cytoprotectrice sur les hépatocytes.

#### **Activité hypolipémiante, autres propriétés et effets bénéfiques de la Gelée Royale :**

Une étude américaine a montré que la prise quotidienne de 50-100 mg de gelée royale chez l'homme induit une réduction significative des lipides totaux sériques de 10% et du taux de [cholestérol](#) de 14%; dans le même temps, on assiste à la normalisation des HDL et LDL. Ces résultats suggèrent des effets minimes au niveau de la coagulation sanguine en supposant donc un rôle positif de la gelée royale dans la prévention des maladies vasculaires. La présence de 10-HDA favoriserait, quant à elle une réduction de [cholestérol](#), de [triglycérides](#) et de LDL avec une augmentation de HDL, suggérant ainsi une possible activité préventive et thérapeutique dans les cas de dyslipidémie. Le peptides bioactifs contenus dans la gelée royale auraient aussi des propriétés antihypertensives, et l'administration par voie orale chez des gens hypertendus induirait une réduction de la [pression artérielle](#). Les peptides bioactifs inhibent la conversion de l'enzyme en empêchant la transformation de l'angiotensine I en angiotensine II, vasoconstricteur en mesure d'augmenter la [pression artérielle](#).

#### **Propriétés de la Gelée Royale contre les rides et la [peau sèche](#) :**

Les rides, la [peau sèche](#) et squameuse et l'eczéma sur les mains peuvent être le résultat d'une carence sévère en vitamines B, la gelée royale, prise tous les jours pendant 4 à 6 semaines, peut rétablir l'équilibre perdu.

## Gelée Royale : Posologie

Gelée royale fraîche : il est recommandé de prendre 1 ou 2 cuillères à soupe (environ entre 100/300 mg de produit), de préférence sous la langue, pure ou mélangée avec du [miel](#) ou de la confiture, pour atténuer le goût légèrement acide.

Gelée royale lyophilisée : il est recommandé de prendre 1 ou 2 gélules le matin au petit déjeuner.

Gelée royale en ampoules : il est recommandé de prendre une ampoule de gelée royale pure ou diluée dans un peu d'eau le matin au petit déjeuner.

Le dosage ou posologie d'une cure de Gelée royale pour les enfants est de 150 mg par jour.

## Gelée Royale : effets secondaires et contre-indications

La gelée royale n'est pas un médicament, et n'a pas d'effets secondaires sur les organes humains. Elle ne peut pas être la panacée à tous les maux, ne peut pas faire des miracles, mais représente une aide précieuse pour bien se nourrir et guérir naturellement. Ses effets bénéfiques ont été testés par des études approfondies et de vastes essais sur des milliers de sujets. Les meilleurs résultats sont obtenus par la consommation régulière, combinée avec du [miel](#) et du [pollen](#), une alimentation équilibrée et respectueuse de l'organisme. Malgré ses nombreuses vertus et sa non dangerosité sur la plupart des gens, il se pourrait qu'un sujet commençant une cure de gelée royale y soit allergique ; il convient donc de tester le produit par petite quantité pour s'assurer qu'on l'assimile bien. Cependant un sujet allergique à la gelée royale sera aussi allergique aux [miel](#), [propolis](#) et [pollen](#), donc saura automatiquement s'il est allergique aux produits de la ruche, puisque qui, n'a pas essayé de consommer au moins une fois dans sa vie du [miel](#) d'abeilles ?

votes)

- 5.0: *Tisane de noyer* (4 votes)
- 5.0: *Coriandre, toutes les vertus* (3 votes)
- 5.0: *Le thé vert et le café vert dans un régime minceur* (3 votes)
- 5.0: *Le rôle des aliments dans une alimentation végétane* (3 votes)
- 5.0: *Les protéines végétales* (3 votes)
- 5.0: *Gel désinfectant mains efficace 100% NATUREL* (3 votes)

## Précautions d'usage de la Gelée Royale

Parfaitement naturelle, la gelée royale ne connaît a priori aucune contre-indication. Il faut toutefois rester prudent, si l'on est allergique au [pollen](#) ou à certaines plantes, comme le [pissenlit](#) et les échinacées. Les cas d'allergie peuvent également se manifester chez les sujets ayant des eczémas atopiques, ainsi que les asthmatiques.

En association avec le produit de la ruche gelée royale, les bienfaits et propriétés des plantes médicinales suivantes :

Gelée royale et [acérola](#) ou [ginseng](#) et [goji](#), pour la stimulation des [défenses immunitaires](#), [fatigue persistante](#) et [baisse de tonus](#).

Les vertus de la [gelée royale pour la croissance](#) avec l'[huile foie de morue](#).

En [période de convalescence](#) les propriétés de la gelée royale avec du [pollen](#) et de la [spiruline](#).

En cas de [fatigue physique](#), gelée royale et [ginseng](#).

Pour la [fatigue chronique](#) une cure de gelée royale avec du [guarana](#).

Recevoir chaque nouvel article par email :



Rating: 3.0/5 (2 votes cast)

Rating: 0 (from 0 votes)

Gelée Royale, 3.0 out of 5 based on 2 ratings

### Articles qui devraient vous intéresser



Boissons énergétiques naturelles



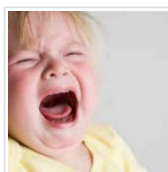
Eau micellaire : en bref, c'est quoi ?



Exfoliant revitalisant hydratant 100% naturel



Sels d'Epsom : de nombreux bienfaits



Aromathérapie pour enfants stressés et nerveux



J'aime



Auteur [Danie Poiret](#) et Webbies SPRL

Les articles, recettes, dosages, remèdes maison, vertus, bienfaits, contre-indication, avis, descriptions, commentaires affichés sur cette page sont donnés à titre indicatif. Pour toute prescription médicale, avis et dosages, veuillez consulter votre médecin ou pharmacie.

tags : [Gelée royale bio](#), [Gelée royale composition](#), [Gelée royale fraîche](#), [Gelée royale phytothérapie](#)

12 Avis

#### Nicolas

13 avril 2012 • 13 h 44 min

Effectivement c'est un excellent produit pour donner un coup de boost, surtout durant les changement de saison ou le corps est plus fragile.

Merci pour l'article et à bientôt !



Rating: 0.0/5 (0 votes cast)



Rating: 0 (from 0 votes)

Répondre

## Chantal

3 août 2012 • 10 h 47 min

Je n'ai que des éloges à faire concernant la [gelée royale](#) fraîche! La première fois ou j'ai pris de la [gelée royale](#) pure et fraîche, j'ai remarqué dans les jours suivants les premières prises, un gain d'énergie formidable et un entrain à toute épreuve pour bien commencer la journée ! Depuis peu, j'associe [ginseng gelée royale](#), et je peux dire que les bienfaits et vertus combinés de cette fontaine de jouvence me permettent de garder la forme lors d'un changement de saison, et plus particulièrement à l'entame de l'hiver. Adieu [fatigue](#) intense et chronique et bonjour tonification et résistance de l'organisme !



Rating: 0.0/5 (0 votes cast)



Rating: +1 (from 1 vote)

Répondre

[Afficher les 10 autres avis](#)

### Trackbacks

1. [Ginseng \(Panax Ginseng\) | Plantes médicinales, propriétés, bienfaits et vertus](#)

### Laisser votre avis

Nom ( required )

Email ( required )

Site web

Nous avons activé la modération des avis. Il est normal que votre avis ne soit pas affiché instantanément. Inutile donc de tenter de resoumettre votre avis (messages).

