

ZEN IN THE JUNGLE

"C'EST DANS SON CŒUR QU'IL FAUT CONSTRUIRE LA PAIX", DALAÏ-LAMA

PENSEZ À VOTRE CURE DE GELÉE ROYALE !

🕒 12 SEPTEMBRE 2018 👤 ZENINTHEJUNGLE 💬 LAISSER UN COMMENTAIRE

A cette période de l'année, je commence systématiquement une cure de gelée royale bio que j'achète chez [Famille Mary](#). Il est généralement conseillé de faire une cure de 4 à 6 semaines en cas de grosse fatigue ou lors du changement de saison mais, en ce qui me concerne, je débute ma cure en septembre et ne la termine pas avant la fin de l'hiver.



A Paris, la pollution combinée au froid forment un duo ravageur pour les défenses immunitaires, pour les miennes en tous cas. Grâce à ma cure de gelée royale et quelques autres bons réflexes comme [l'extrait de propolis concentré](#), je me suis aperçue que je tombais moins malade qu'avant. Attention néanmoins, la gelée royale ayant un fort potentiel allergène, il est conseillé de commencer par une faible dose avant de l'augmenter progressivement.

Pour rappel, la gelée royale est connue depuis l'antiquité pour ses nombreuses vertus nutritives et médicinales. Cette substance laiteuse sécrétée par les abeilles permet d'assurer la nutrition de la larve pendant les trois premiers jours de sa vie mais aussi de l'abeille dont la destinée est de devenir la reine de la ruche. La reine s'en nourrit de manière exclusive au cours de sa longue vie, ce qui lui permet de vivre en moyenne quarante fois plus longtemps que les autres abeilles. La gelée royale est riche en vitamines B3, B5 et B6, minéraux (zinc et phosphore), acides aminés et oligo-éléments, etc.

Autant vous dire que l'essayer c'est l'adopter !