

LES PROPRIETES DE LA GELEE ROYALE

Extraits : <http://geleeroyale-info.fr/>



Quand et pourquoi faire une cure de Gelée Royale ?

On peut consommer de la Gelée Royale en cure, de préférence aux intersaisons (**printemps et automne**), **toute l'année...** afin de faire le plein de vitamines, d'oligoéléments et d'antioxydants.

Les bienfaits de ses composants

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, le cuivre et le phosphore contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, et le cuivre participent au fonctionnement normal du système nerveux.

Les vitamines B2, B3, B5, B6, B9 contribuent à réduire la fatigue.

Les vitamines B1, B3, B6, B8 et B9 contribuent à des fonctions psychologiques normales.

Le cuivre, le zinc, l'acide folique et la vitamine B6 interviennent dans le fonctionnement normal du système immunitaire.

Les vitamines B2, B3, B8 et le zinc contribuent au maintien d'une peau normale.

La vitamine B2 et le cuivre jouent respectivement un rôle dans le métabolisme et le transport du fer.

Le 10-HDA (acide 10-hydroxy-2-décénoïque) est un acide gras spécifique de la gelée royale, composé qui intéresse beaucoup les chercheurs il a été identifié comme responsable d'une activité biologique importante attachée aux stratégies de développement de la colonie.

La synergie de tous ces éléments donne à la gelée royale ses propriétés remarquables.

Quelle quantité consommer ?

Un pot de 10g représente une cure de deux à trois semaines à raison d'une à deux cuillères doses par jour (0,5 à 1g par dose) pour un adulte bien portant. La gelée royale se conserve au frais entre +2° et +5°C.