



# La Propolis

## Alicant

**ORIGINE** La propolis désigne toute une série de substances résineuses, gommeuses et balsamiques, de consistance visqueuse. Ces substances sont recueillies par les abeilles sur les bourgeons et l'écorce de certains arbres (peupliers, pins, sapins, pruniers, chênes etc...). Lorsqu'elles ramènent ces substances à la ruche, les abeilles y incorporent certaines de leurs propres sécrétions conférant ainsi à cette propolis des propriétés supplémentaires.

**COMPOSITION** La propolis recueillie dans la ruche est constituée globalement de :

- 50% à 55% de résines et baumes
- 30% à 40% de cire
- 5% à 10% d'huiles volatiles ou essentielles
- 5% de pollen
- 5% de matières diverses

### PROPRIETES DE LA PROPOLIS

- **Importantes propriétés antibiotiques et fongicides:** actions bactériostatiques et bactéricides, étendues sur de très nombreuses souches microbiennes (notamment certains staphylocoques, streptocoques, salmonelles), action fongicide sur des champignons pathogènes tels que *Candida albicans*
- **Puissantes propriétés anesthésiques,** supérieures à celles de la novocaïne par exemple
- **Notables propriétés cicatrisantes** en stimulant et favorisant la régénération des tissus
- **Propriétés anti-inflammatoires** non négligeables

A ces quatre grandes propriétés parfaitement reconnues, s'en ajoutent d'autres qui restent encore à approfondir pour les officialiser :

- ✓ Une action anti-rhumatismale, liée sans doute à son action anti-inflammatoire
- ✓ Une action bénéfique sur certains processus immunologiques

### INDICATIONS GÉNÉRALES

- Chaque fois qu'il est nécessaire de lutter contre un phénomène infectieux et/ou inflammatoire

### INDICATIONS PARTICULIÈRES

#### Sphères oto-rhino-laryngologie et respiratoire

- Pharyngites, laryngites et trachéites
- Rhinopharyngites, rhinites et sinusites
- Otites externes

#### Sphère stomatologique

- Hygiène bucco-dentaire
- Gingivites et glossites
- Stomatites et aphtes
- Muguet (mycose de la muqueuse buccale)

#### Sphère dermatologique

- Coupures et blessures cutanées
- Engelures et crevasses
- Brûlures et coups de soleil
- Abscès cutanés, furoncles et suppurations diverses
- Ulcères variqueux et toutes cicatrisations lentes et difficiles
- Cors aux pieds, durillons, oëils de perdrix et callosités
- Kératodermies palmo-plantaires, verrues.

### COMMENT PRENDRE LA PROPOLIS ?

- Sous forme de morceau à mâcher (propolis brute), en règle générale, pour tout ce qui touche à la sphère O.R.L. et à la stomatologie.
  - 3 à 4 prises par jour d'un morceau, après les repas, en mastication prolongée (au moins une demi-heure) et en insalivant au maximum (vous pouvez mâcher jusqu'à ce que la propolis se dissolve complètement et puisse être avalée). Au cours des premières minutes de mastication, vous pouvez ressentir une légère sensation de brûlure; celle-ci passe en général assez rapidement, si elle persiste, il suffit alors de cesser pour reprendre une heure plus tard.

Une cure de 3 jours à 1 semaine est souvent suffisante.

- Sous forme de teinture alcoolique, qui peut concerner l'ensemble des indications, et être utilisée par voie :
  - générale interne : (3 prises par jour, de 3 jours à 1 semaine)

Adulte : 2 à 3 pulvérisations directement appliquées dans la gorge, ou diluées dans un peu d'eau chaude ou de lait miellé, ½ heure avant le repas

Enfant : 1 pulvérisation sur un biscuit en laissant l'alcool s'évaporer une dizaine de minutes

- locale interne sous forme de tamponnements, de badigeonnages, de gargarismes, d'inhalations ou d'aérosols,
- locale externe en applications à l'aide d'un tampon, ou mieux en aérosol directement sur les lésions.