

GUIDE À LIRE ABSOLUMENT AVANT D'ACHETER DE LA PROPOLIS PURE ET BIO

9 mars 2017 Nutrition, superaliment

3



CONSEILS POUR ACHETER DE LA PROPOLIS PURE ET BIO

La **propolis** est un complément alimentaire. C'est un produit naturel de la ruche. Ce superaliment se présente comme une substance résineuse. Elle est formée par environ 300 composants. La résine constitue la moitié de ses composants. La cire occupe 30% et les huiles essentielles jusqu'à 15%. Le reste est un ensemble de différents minéraux. Elle est récoltée par les abeilles dans le bourgeon du peuplier, du pin, du bouleau, du frêne.

Elle sert d'antiseptique contre tout développement microbien (bactérie, moisissure, levure, champignon et parasite) dans la ruche.

Les variétés de propolis bio

De nos jours, on distingue 3 variétés de propolis : la propolis brune, la propolis rouge et la propolis verte. La propolis brune est réputée pour ses propriétés antibactériennes. Quant à la propolis rouge, elle a des actions antivirales. La propolis verte a des vertus antitumorales. Indépendamment de sa couleur, la propolis a plusieurs propriétés. Elle est antiseptique, antibiotique, anti-inflammatoire, antifongique. Elle aide à la régénération de la cellule et retarde son vieillissement.

Ce superaliment stimule aussi les systèmes immunitaires de l'organisme. En outre, la propolis a une vertu purifiante et détoxifiante. De par ses propriétés, acheter de la propolis pure bio est un gain pour la santé. L'achat de la propolis peut se faire sous plusieurs formes.

Acheter de la propolis bio : La garantie de la qualité au niveau du pays producteur

La composition chimique de la propolis peut varier d'une région de culture à une autre. Toutefois, ses propriétés thérapeutiques restent constantes. Par ailleurs, l'achat de la propolis bio est régi par des réglementations. La qualité exige une traçabilité de chaque lot de production.

Ainsi, chaque carton de propolis brute, pure et bio est étiqueté avec un code producteur, le type de grille utilisé par le producteur, la date de pose et de retrait de la grille, la date et le type de traitement effectué, le poids net, la certification agriculture biologique (AB). Par ailleurs, un document sur le Certificat d'Analyse ou COA devrait aussi accompagner le lot de propolis brute. Cette sévère et stricte réglementation vous garantit la qualité lors de l'achat propolis pure bio.

Sans influence commerciale, nous avons sélectionné pour vous 2 marques de propolis de qualité que nous vous recommandons d'acheter

>> [PROPOLIS BIO](#)

Méthode d'extraction et bonne pratique de production

La méthode d'extraction influe beaucoup sur le niveau de pureté et la qualité des principes actifs de la propolis pure et bio. Il existe des procédés d'extraction qui nuisent à ces principes actifs. L'utilisation de certains solvants réduit la pureté de ce superaliment.

Une bonne extraction se définit par une élimination totale de la cire et des impuretés animales. L'extraction par l'ultra-son est la méthode la plus adaptée pour l'extraction de la propolis jusqu'à présent. En effet, cette méthode à température ambiante conserve de manière intacte les principes actifs de la propolis.

Avant d'acheter de la propolis, vérifiez bien la méthode d'extraction utilisée. Faites votre achat avec une forte teneur en propolis.

Origine et qualité, un critère important avant d'acheter de la propolis

La qualité de la propolis dépend de plusieurs paramètres comme l'origine géographique, la topographie et le climat. L'origine géographique est un facteur de qualité essentiel de cette substance biologique.

Les régions productrices reconnues de cette matière pure sont la Chine, le Pays-bas, le Brésil et la France. Les études des échantillons de propolis de ces régions ont démontré la présence d'un certain seuil de toxicité dans les régions fortement polluées comme la Chine et le Pays-bas. La présence de métaux lourds issus de la pollution s'observe dans la propolis de ces régions polluées. Ce qui n'est pas le cas des échantillons provenant du Brésil.

Donc, avant d'acheter de la propolis pure bio, vérifiez bien son origine.

Forme de commercialisation et d'achat de la propolis

La propolis pure et bio se vend sous différentes formes : les consommables et les non- consommables. Notons que la propolis s'utilise comme une substance active ou associée avec d'autres produits comme le miel par exemple. L'achat de la propolis se fait à l'état brut ou associé avec d'autres matières.

Cette propolis se vend sous forme de pâte à mâcher, en poudre, en granulé, en capsule, en gélule, en pastille en sirop et même en bonbon. La pâte à mâcher est utilisée contre les infections virales ou bactériennes. La forme en gélule de la propolis constitue un complément alimentaire. Cette forme est aussi destinée pour les sportifs. Acheter la pastille de propolis soulage les maux de gorge et les maladies respiratoires.

Achat de propolis sous une autre forme

A part la forme consommable, acheter de la propolis pure bio en pommade, en spray oral ou nasal est aussi possible. Il existe même des produits cosmétiques avec des extraits de propolis. La pommade s'applique sur la peau. C'est un produit efficace contre les brûlures. Le spray est destiné pour les maux de gorge, des bronches ou du nez.

Certains produits d'hygiène utilisent aussi la propolis comme composant naturel. Le savon, le shampooing, le dentifrice et le rince-bouche en sont des témoins. Quant aux produits cosmétiques avec de la propolis, on a la lotion et la crème. Ainsi, acheter de la propolis pure bio est assez facile de par les différentes formes de commercialisation de ce produit.

Acheter et consommer de la propolis

L'achat de la propolis pure et bio est facile car ce produit se trouve dans presque tout genre de magasin. Elle est présente dans les magasins spécialisés comme les pharmacies, les boutiques de produits biologiques et diététiques, les boutiques de phytothérapies et homéopathies. De ce fait, vous pouvez demander conseil au pharmacien, à l'homéopathe ou au [naturopathe](#) quant aux produits qui vous convient le mieux et quant à son utilisation. Cependant, ces marques ne sont pas souvent françaises et sont souvent opaques contrairement aux producteurs français.

En outre, les produits de la propolis se trouvent aussi sur le marché, les grandes et moyennes surfaces, les magasins de vente de produits

cosmétiques...

De nos jours, avec l'évolution de l'e-commerce, l'achat de la propolis bio se fait aussi dans les boutiques en ligne.

Comment se consomme la propolis ?

D'une manière générale, la propolis ne se consomme pas à l'état brut.

Les indications générales de consommation sont comme suit :

- En gélule dosé à 250 mg : 3 à 5 gélules / jour (1 à 2 avant chaque repas + 1 grand verre d'eau)
- Gomme à mâcher à base de propolis : 5-6/jr
- En sirop sans alcool : 4 cuillères à café/j

Avec quoi associer la propolis

La propolis se mélange bien avec le miel. Ceci augmente son appétence. Le mélange miel +propolis aussi augmente les effets de la propolis. Cependant, le traitement à la propolis ne doit pas excéder 3 semaines consécutives. Il est toujours préférable de demander conseil aux vendeurs.

Par ailleurs, il est recommandé de faire un test avec une goutte sur la peau pour une application cutanée. Ce geste vous permettra d'identifier s'il n'y a pas risque d'allergie. Pour l'utilisation d'un spray, 2 ou 3 pressions plusieurs fois par jour sont à faire au fond de la gorge ou dans les narines.

A titre de précaution, la propolis et les produits avec cette matière est recommandé pour un enfant de plus de 3 ans. Dans tous les cas, suivez bien les recommandations du pharmacien pour une meilleure utilisation de cette matière lors de son achat.

Cuisiner la propolis après son achat?

Le traitement à chaud de la propolis n'est pas très recommandé. Elle détruit certains principes actifs de cette substance naturelle. Il est toujours préférable de consommer cette substance à froid ou dans les préparations froides. Préférer l'achat de la propolis avec zéro cuisson.

Pour conclure, acheter de la propolis est une substance naturelle très utile pour l'homme. Elle a des propriétés thérapeutiques considérables. Cette substance pure et bio constitue **un bon complément alimentaire pour les sportifs**. L'origine géographique, le climat influent sur ses composants. Par ailleurs, l'extraction qui garde au mieux ces principes actifs est l'utilisation de l'ultra-son.

En outre, la traçabilité, la certification agriculture biologique et la certification d'analyse COA vous donnent la garantie de la qualité de la propolis bio. Vérifier bien ces garanties de qualité lors de votre achat. L'achat de propolis pure et bio est assez facile car elle se commercialise sous différentes formes consommables et non consommables.

*Sans influence commerciale,
nous avons sélectionné pour
vous 2 marques de propolis de
qualité que nous vous
recommandons d'acheter*

PROPOLIS LIQUIDE

Vous connaissez une autre marque de qualité qui mériterait d'être citée dans cet article ? **Dites-le nous !**

Nos derniers articles ! [Voir tous les articles](#)

5 remèdes naturels et efficaces contre le rhume

Le rhume est une infection ORL (nez, gorges, bronches...) très courante, surtout quand il fait froid...

[Lire la suite](#)

3 principales musculation

Suite à la blessure d'un...
décidé de partager...

[Lire la suite](#)