



SANTÉ TRAITEMENTS MÉDECINES ALTERNATIVES ALIMENTATION MINCEUR BEAUTÉ-FORME RECETTES SANTÉ PSYCHOSÉXUALITÉ

Approches naturelles

Pratiques orientales

Thérapies manuelles

Relaxation

Annuaire des associations de thérapie naturelle

Accueil / Médecines alternatives / Approches naturelles / La propolis, un antibiotique naturel

EN CE MOMENT:

GASTRO

PRÉPARER L'HIVER

FÊTES DE FIN D'ANNÉE

CALCUL IMC

GRIPPE



# La propolis, un antibiotique naturel

REJOIGNEZ-NOUS !

  
RECETTES  
SANTÉ

Produit de la ruche, la propolis présente de nombreux bienfaits pour l'homme. Elle apaise notamment un mal de gorge et soigne l'infection urinaire. Découvrez comment l'utiliser.





Pas de propolis sans abeilles ! Au printemps et à l'automne, ces insectes prélèvent la pellicule de résine qui protège les feuilles, les bourgeons ou l'écorce. Dans leur ruche, ils la mélangent à leurs sécrétions salivaires, à la cire qu'elles produisent et à un zeste de pollen.



« La **propolis** est donc composée de résine, d'une forte proportion d'huiles essentielles (8 %), de cire, constituants riches en vitamines A et B, en silice, en fer, en zinc, en flavonoïdes... »,  
résume le  
Pr Roch

## Domerego, apithérapeute.

---

Les différents coloris de la propolis sont fonction de l'arbre d'origine : plutôt verte au Brésil, rouge à Cuba, brune en France, car récoltée sur des bourgeons de peuplier et de châtaigner surtout.

Plus de 200 souches de germes sont sensibles à la propolis. Une contre-indication absolue, c'est l'**allergie aux produits de la ruche**. Elle est déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes.

### Les bienfaits ORL de la propolis

- En cas de rhume ou de toux bronchique, la propolis fluidifie les sécrétions et facilite l'évacuation. Elle balaie aussi les virus des voies respiratoires et stimule le système immunitaire. À prendre en extrait liquide le temps des symptômes.
- Si l'on a **mal à la gorge**, on opte pour des petits morceaux de propolis brute ou des gommes à mâcher (3 g/jour, trois fois par jour). Anti-inflammatoire, elle apaise la douleur.

- Lors d'une infection respiratoire bactérienne, pour laquelle un antibiotique est prescrit, elle accroît l'efficacité du médicament. On la prend en cure, pendant trois semaines. « Deux ampoules par jour d'une propolis extraforte, avec du miel d'acacia ou de châtaigner », propose le Dr Guy Avril, généraliste.

## Les bienfaits de la propolis en cas de lésions buccales

Aphtes, gingivite ou muguet, ou au cours d'une intervention dentaire, « pour éviter un abcès et limiter l'inflammation, le spray buccal ou un **dentifrice à la propolis** sont une bonne formule », suggère le Dr Avril.

## Les bienfaits de la propolis en cas d'intoxication alimentaire

Une ampoule de propolis concentrée (extraforte) et une gélule de charbon activé pendant trois à quatre jours font place nette.

## Les bienfaits de la propolis en cas de cystite

Pour [soigner une infection urinaire](#), on prend une ampoule de propolis concentrée, chaque matin pendant trois semaines, avec deux cuillerées à café de miel de bruyère, lui aussi antiseptique.

## Les bienfaits de la propolis sur une brûlure

On l'utilise en application, mélangée à du miel et on y associe une cure de propolis par voie orale pour [renforcer le système immunitaire](#). La propolis favorise, grâce à ses oligoéléments (silice et zinc notamment), le processus de régénération des différentes structures de la peau et crée, comme dans la ruche, un barrage aux bactéries qui pourraient coloniser la plaie.

**La recette cicatrisante à base de propolis et de miel :** 100 g de miel de lavande ou de thym, une ampoule de propolis extra-forte, on mélange le tout que l'on conserve dans un pot fermé au réfrigérateur. Prêt à l'emploi : on pose sur la plaie une compresse imbibée du mélange, un pansement non occlusif à changer toutes les 24 heures.

## Notre sélection de produits à base de propolis

- Concentrée : extrait de propolis bio Ladrôme (voie externe/interne), 9,30 € les 50 ml. En pharmacies.
- Extraforte : propolis de peuplier bio Aristée de Pollenergie, 18 € la boîte de 20 actidoses. Sur [pollenergie.fr](http://pollenergie.fr)

- Antirhume : Propo'Rub de Phytoceutic, 10,90 € les 10 comprimés. Sur laboratoire-phytoceutic.fr
- Pratique : spray nomade d'urgence de Ballot-Flurin, 10,10 € le flacon de 15 ml. Sur ballot-flurin.com

En savoir plus :

- *La santé naturelle avec l'apithérapie*, Dr Guy Avril, éditions Terre vivante, 11,90 €.
- *La médecine des abeilles*, Pr Roch Domerego, Dr Gaëlle Imbert et Christian Blanchard, Baroch Éditions, 24 €.

A lire aussi : [Gelée royale : elle met les virus k.-o. !](#)

## À lire aussi

- Extinction de voix : quatre solutions naturelles pour la soigner
  - Hiver : renforcer naturellement son immunité
  - Les bienfaits du miel de manuka
  - Rhume, toux, bronchite : les plantes qui soignent
-