

Qu'est-ce que la propolis ?

La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons, écorces et tiges de certains végétaux. Les abeilles la mélangent ensuite à leurs sécrétions salivaires. Véritable **remède de la nature**, elles l'utilisent pour protéger leur ruche contre les invasions microbiennes en en tapissant les parois. La propolis est aussi utilisée par les abeilles pour **préserver leur colonie** de la putréfaction d'éventuels cadavres d'animaux morts dans la ruche. Elle assure aussi une parfaite étanchéité pendant la période hivernale.

Elle est composée d'environ 55 % de **résine et de baumes végétaux**, 25 % de cire, 10 % d'huiles volatiles, 5 % de pollen et 5 % d'autres substances. La propolis a une composition chimique complexe dans laquelle plus de 300 composants ont été identifiés, dont des vitamines (A, E, P), des acides aromatiques et des antioxydants (haute teneur en flavonoïdes).

La prise de propolis est déconseillée aux personnes allergiques ou sensibles aux produits de la ruche.

Connu et utilisée depuis la haute antiquité, son nom vient du grec « pro » signifiant « devant », et « polis » signifie « ville » ou « cité ». Aristote, Pline ou Avicenne ont cité dans leurs écrits les qualités **curatives** et **cicatrisantes** des plaies, suppurations, abcès et furoncles. Durant la guerre des Boers (entre 1899 et 1902), elle fut utilisée au même titre que le miel pour soigner les blessures des soldats. Par la suite, de par l'utilisation des médicaments chimiques, elle tomba dans l'oubli.



Propriétés communément reconnues

- Antibiotiques importantes et étendues à de nombreuses souches microbiennes.
- Anesthésiques très puissantes.
- Antimicrobiennes et antifongiques : elle stimule les processus de cicatrisation par stimulation et accélération de la régénération tissulaire.
- Anti-inflammatoires non négligeables et bénéfiques sur certains mécanismes immunologiques.

La propolis en bloc

On peut en faire une quinzaine de petites gommes à mâcher. Délicatement mâchonnée les 5 premières minutes, la propolis pourra être normalement mastiquée une à deux heures avant de s'effriter dans la bouche et d'être avalée !

La teinture de propolis

C'est une macération de propolis concentrée à 20%. Très concentrée, on peut en mélanger quelques gouttes à du miel pour agir sur la sphère ORL. Il est aussi possible de l'utiliser sur tous les petits traumatismes de la peau (herpès, piqûre, brûlure, infection, irritation, etc.) L'utilisation d'un coton-tige peut être utile. Une tache de propolis se nettoie à l'alcool.

Le spray propolis

De la teinture de propolis (concentrée à 20%) et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée composent cette préparation préconisée pour la gorge. Elle peut aussi être utilisée sur la peau.

70 impasse de l'Abeille Noire
Borgrouager – 56360 LE PALAIS

lerucherdelabeillenoire@gmail.com
www.lerucherdelabeillenoire.com

LE RUCHER
de l'abeille noire

