

Cet extrait est une des fiches constituant mon deuxième livre « *La bible des superaliments* ». Ce livre sera auto-édité et sortira en **version numérique**. On pourra le lire sur : tablette, ordinateur, téléphone portable, liseuse... **bref, comme on lit un blog ou un livre numérique.**

J'ai terminé d'écrire mon manuscrit ET que toutes les photos ont été faites.

Aujourd'hui, **il reste deux étapes majeures →**

- ❶ faire corriger mon manuscrit par plusieurs équipes de correcteurs / correctrices (grammaire, conjugaison, orthographe)
- ❷ le mettre en page avec la charte graphique (déjà faite et très jolie avec toutes ces couleurs pastel), afin qu'il soit joli, agréable à lire, et corresponde à mon style jusque dans les moindres détails visuels.

Je vous **tiendrai au courant de l'avancée de sa construction régulièrement sur Instagram**, et vous **avertirai bien évidemment de sa sortie par un article sur mon blog.**

La propolis



Introduction

Parmi les contes et comptines pour enfants, l'histoire des trois petits cochons est connue de tous : maison en paille, maison en bois, maison en pierres... on sait pertinemment dans quelle maison, il vaut mieux se réfugier. Cependant, un détail auquel on pense généralement peu : sans le ciment permettant de sceller les pierres ensemble, les maison en pierres ne résisteraient ni au temps passant, ni à la force des éléments.

La **propolis est une sorte de ciment magique** : outre le fait qu'elle remplit un rôle similaire à celui créé par les Humains pour leurs constructions, elle a des pouvoirs supplémentaires qui ferait pâlir n'importe quel ingénieur en construction... et n'importe quelle sorcière spécialisée dans les sorts de protection.

Présentation

La propolis fait partie des **produits de la ruche** avec le miel, le pollen et la gelée royale. Les premières traces indiquant que l'Homme a commencé à s'intéresser aux produits de la ruche remontent à la **préhistoire** : des scientifiques et archéologues ont retrouvé des peintures rupestres dans le sud de la France et le nord de l'Espagne actuels illustrant des hommes oeuvrant autour de ruchers. C'est en **Égypte** que les Hommes sont passés de la simple action de « récolter » les produits des abeilles à un stade plus avancé : celui de s'en occuper... les premiers apiculteurs sont nés.

La propolis est une sorte d'enduit que les abeilles produisent en **mélangeant certaines de leurs sécrétions** à des matières qu'elles récoltent sur les végétaux comme de la **sève des arbres et des bourgeons** : sa composition unique lui confère un **haut pouvoir de protection** pour la ruche.

À **l'intérieur d'une ruche, la température est de 34°C** : un endroit rêvé pour les bactéries et champignons. Cependant, il leur est impossible d'y pénétrer et d'utiliser ce lieu pour se développer en toute tranquillité : bactéries et champignons voient leur rêve doublement brisé (et les abeilles protégées) grâce au double pouvoir de la propolis :

- ▶ elle permet à la ruche d'être **hermétique** : il est très difficile, pour un corps étranger et malvenu d'y rentrer...
- ▶ ... et si un malotru y pénètre, le deuxième pouvoir de la propolis l'éradiquera en un battement de cils (ou presque) : sa composition exceptionnelle lui confère des **propriétés antiseptiques, antivirales, antibactériennes et antifongiques**. La moindre maladie pouvant se propager est ainsi anéantie. Quant aux prédateurs s'aventurant dans la ruche : les abeilles après l'avoir tué sans scrupule, le momifient avec la propolis, afin d'éviter son pourrissement.

petit dessin/croquis du superaliment

par exemple : de la propolis sur les ruches, avec une vue rapprochée avec les alvéoles ?

Les valeurs nutritionnelles

La composition de la propolis **varie de ruches en ruches selon plusieurs variables : régions géographiques, saison, pollution environnante** : 40 à 50% de résine, 25 à 30% de cire, 5 à 15% d'huile essentielle (extrait des végétaux récoltés), 5% de pollen, ainsi que des **flavonoïdes**. Ces derniers **sont responsables de la couleur variée des fleurs et des fruits, couvrant une large gamme de couleurs** allant au rouge à l'ultraviolet en passant par le jaune. Plus de 6 000 flavonoïdes ont été référencés à ce jour. Tous ont des **propriétés antiseptiques, antifongiques, antibactériennes et anti-virales**.

La propolis contient une **grande variété de flavonoïdes différents** (car provenant d'un grand nombre de végétaux différents, récoltés par les abeilles), et en **une concentration importante** : c'est cette double caractéristique qui fait de la propolis une denrée exceptionnelle ayant un « **large spectre d'actions immunitaires** ».

À ce jour, il y a peu d'études au sujet de la propolis qui ont été réalisées sur les humains. Le plus grand nombre d'études ont été faites in-vitro sur les animaux : une certaine prudence s'impose donc concernant des troubles spécifiques et précis.

En revanche, certains faits ont été mieux documentés, et leur véracité prouvée :

- la propolis, étant un excellent **antiseptique**, peut être une aide précieuse pour des légères **affections buccales locales** comme des gingivites, des aphtes.
- en cas d'**infections respiratoires**, une prise adéquate de propolis **peut soutenir le système immunitaire**, et aider notre organisme à lutter contre l'infection. Des études ont notamment montré que les flavonoïdes de la propolis (de par leur grande variété et leur concentration), bloqueraient l'enzyme responsable de la décapsulation du virus de la grippe qui reste prisonnier de son enveloppe.

Intérêts

Profils Naturo ? Dans quels cas ?

La propolis, prise sous une forme et une dose adéquates, serait bénéfique pour les cas suivants :

- en cas d'**aphte épisodique** (et non chronique),
- une **sensibilité gingivale épisodique** (et non chronique) liée à une infection passagère,
- ceux ayant un **système immunitaire faible : en prévention durant la saison froide**,
- en cas d'**infection ORL**, grâce à ses propriétés antiseptiques locales : **maux de gorge, angine, laryngite et rhinopharyngite**.

Évidemment, pour chacun des cas, la propolis reste une aide qui ne peut solutionner à elle seule une affection ou une pathologie installée : elle peut compléter un traitement médical (souvent indispensable dans certains cas cités), et aider notre organisme à retrouver une homéostasie.

Contre-indications

Les personnes **allergiques aux produits de la ruche** devront, bien évidemment, s'abstenir de consommer de la propolis, sous quelque forme que ce soit.

La propolis - comme tout élément riches en anti-oxydants (tels les flavonoïdes) - ne doit pas être consommée **pendant** une chimiothérapie, radiothérapie ou tout autre traitement luttant contre le cancer : il devra être pris **après**.

Les anti-oxydants pris **pendant** un traitement luttant contre le cancer annulent partiellement leurs effets.

Attention jolie Asaline : vu que le cas de la propolis est un peu spécial (prise), le plan va différer quelque peu pour la fin de la fiche, en comparaison avec les autres SA :

En pratique

À quoi ressemble-t-elle ? Sous quelle forme ?

Généralement de **couleur marron foncé**, on a parfois trouvé de la propolis de **couleur verte, rouge, noire, et même beige** : sa couleur dépendra notamment de la résine et autres végétaux trouvés par les abeilles dans la région de récolte. Sa texture est **cireuse**, et **légèrement collante à des températures excédant 25°C**.

Aujourd'hui, on trouve un nombre considérable de produits contenant de la propolis. Si certains sont intéressants à consommer, d'autres sont de purs produits marketing.

Lorsqu'on choisit de la propolis, on veillera à la **teneur** du produit en propolis, ainsi qu'à sa **forme**, et la **raison ou amenant** à vouloir en prendre.

Voici un tableau synthétique pour s'y retrouver :

	Quoi ?	Détails qualitatifs à vérifier	Intéressant pour...
Vaporisateur ou pipette	Propolis faiblement dosée, diluée dans un support alcoolique et/ou glyciné	minimum 20% de propolis	♥ hygiène buccale maux de gorge, angine
Bonbons de propolis	Propolis très faiblement dosée, mélangée à du sucre, et parfois des huiles essentielles	×	×
Gélules	Poudre de propolis purifiée et séchée, encapsulée.	- Matière de la gélule : privilégier une source végétale - Privilégier une forme contenant uniquement de la propolis, sans excipient	♥♥ - Dans le cadre d'un protocole pour la flore intestinale - Pour soutenir le système immunitaire (prévention + pendant une infection, en complément d'un traitement médical)
Poudre	Poudre de propolis purifiée et séchée.	Lire la composition : privilégier une forme contenant uniquement de la propolis, sans excipient	♥♥ Pour soutenir le système immunitaire (prévention + pendant une infection, en complément d'un traitement médical)
Propolis pure à mâcher	Propolis homogénéisée et standardisée.	Opter pour une propolis pure (sans excipient)	♥♥♥ Pour soutenir le système immunitaire (prévention + pendant une infection, en complément d'un traitement médical)

Nos papilles et notre cuisine ?

Les différentes formes de propolis ne permettent pas de l'inviter dans nos préparations culinaires.

Sous forme de pipette ou de vaporisateur, on ressentira davantage l'effet de l'alcool (qui peut piquer !). La poudre ou la propolis à mâcher seront sans doute les deux formes où son goût pourra le plus se faire sentir : difficilement descriptible, il reste subtil.

Comment la prendre ?

La propolis se prend **uniquement en cure ponctuelle**, qui peut être **plus ou moins longue** selon la raison qui nous amène à vouloir la prendre :

- sous forme de **pipette ou spray en cas de troubles inflammatoires au niveau ORL** (en parallèle, bien sûr, si besoin est d'un traitement médicamenteux approprié), **une à deux semaines environ**, le temps d'arriver à bout de l'infection.
- sous forme de **gélules, poudre ou pure à mâcher**, pendant **quatre à six semaines**, pour **soutenir notre système immunitaire durant un à deux mois en hiver**, pour ceux sujets à tomber facilement malade durant cette période de l'année.
- sous forme de **gélules**, en cure de **deux à six semaines**, dans le cadre d'un **protocole pour notre flore intestinale** (à personnaliser avec un Naturopathe).

On peut la prendre à **tout moment de la journée : matin, midi ou soir**.

Concernant les doses : la propolis étant dosée différemment selon la forme et les fabricants, on peut se reposer sur les indications de la boîte et/ou des conseils personnalisés de notre thérapeute.

Où en trouver

En magasin biologique ou sur internet, on trouve facilement de la propolis.

Voici quelques gages de qualité à rechercher et vérifier avant d'acheter de la propolis :

- toujours privilégier de la propolis issue de l'apiculture **biologique**. Ce label garantira un respect supérieur de la ruche (et donc des abeilles) que l'apiculture non certifiée, et assure une faible teneur de polluants dans les environnements où les abeilles peuvent aller butiner. La charte de l'apiculture biologique assure également des conditions de production permettant un respect supérieur pour les abeilles (grille d'entrée large pour éviter de les blesser, interdiction de les nourrir au glucose, obligation leur laisser un minimum de miel et de pollen pour éviter d'affamer la ruche, etc.).

Bien sûr, certains petits producteurs, passionnés par leurs abeilles, respectent également tous ces points, mais n'ont pas les moyens de se payer un label (qui coûte cher) : osons aller à la rencontre de ces petits producteurs, notamment sur les marchés : certains sont heureux d'échanger avec nous en toute transparence, et parfois même, acceptent de nous faire visiter leurs ruches.

- pour les formes de **pipette et de vaporisateur**, on privilégiera les **propolis dosées à plus de 15-20%**.
- pour les formes de propolis en **poudre et en gélules**, on évitera celles dont le premier ingrédient n'est pas de la propolis, mais un excipient (caroube, farine de riz, malodextrine, etc.)

Personnellement, j'apprécie beaucoup que l'on peut trouver sur le site miel-paris.com : poudre, propolis pure à mâcher, propolis à vaporiser... sa qualité est excellente.