Le Jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LA PROPOLIS
Une bénédiction pour l'homme

I. Georgieva

C'est une pure merveille de la nature. Cette glu résineuse constitue un antibiotique naturel tout en stimulant notre cerveau.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Théoriquement, une ruche devrait être la cible privilégiée des microbes. Entre la température élevée et l'accumulation de matière organique, on pourrait imaginer sans autre un véritable bouillon de culture. Et pourtant: l'habitat des abeilles est des plus sains, sans microbe. L'explication tient en un mot: propolis. Ce produit apicole provient de baumes récoltés sur les bourgeons des arbres afin d'en constituer une sorte de glu résineuse qui est ensuite associée à de la cire. Les abeilles s'en servent pour protéger la ruche des agressions microbiennes.

Les hommes ont mis du temps pour comprendre l'intérêt de la propolis. Il faudra attendre les études du Professeur Scheller ou du biologiste Aagaard, au milieu des années cinquante pour mettre en évidence les propriétés qui pouvaient être mises au service de la santé humaine. En fait, elle constitue, au même titre que pour la ruche, une puissante protection contre les microbes qui lui vaut d'être considérée comme un antibiotique naturel, et donc sans danger pour la santé.

Nombreuses sont ses actions bénéfiques autant sur le plan physiologique que neuropsychologique. Des études ont prouvé qu'une simple prise de propolis augmentait de manière considérable l'activité cérébrale durant près de six heures.

Elle permet, en outre, de réguler le système hormonal, d'accroître la production d'anticorps, jusqu'à assainir le sang en le débarrassant de microbes résistant aux antibiotiques classiques, selon une étude menée dans les années quatre-vingt.

Excellent stimulateur intellectuel, la propolis est préconisée en cas de fatigue extrême en améliorant les défenses de l'organisme. Mais ses nombreux apports en vitamines (A, B, C, E,...), oligo-éléments et flavonoïdes précieux (molécules connues principalement pour leur effet antioxydant) lui valent également une place privilégiée dans les traitements d'affections des voies respiratoires (rhumes, angines, bronchites) ainsi que dans les traitements anti-allergiques (asthme, rhume des foins).

Oubliés, les maux de gorge

QUELQUES BONS TRUCS POUR PRÉVENIR LA RHINITE CHRONIQUE, LA SINUSITE ET LE «MAL DE COU»

- Tous les matins verser 2 dl d'eau bouillante sur 2 pincées de thym. Laisser infuser 2 minutes. Filtrer et rajouter 30 gouttes d'Actiplante de Propolis. Boire chaud ou froid. Sucrer avec du miel.
- Deux à trois fois par jour tamponner délicatement les muqueuses du nez avec un coton imbibé de quelques gouttes d'Actiplante de propolis.
- Le spray propolis eucalyptus est particulièrement recommandé pour toutes les irritations de la gorge. Heureuse coïncidence, il donne également d'excellents résultats sur les aphtes.