

Épidémies virales avez-vous votre stock de propolis ?

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Si je ne devais emporter qu'un seul remède naturel sur une île déserte, ce serait..

...la propolis !

Je vous ai écrit une lettre sur cette substance étonnante il y a 3 ans environ.

Mais depuis cette date, c'est l'explosion de résultats positifs !

Tenez-vous bien : plus de 700 études scientifiques sur la propolis ont été publiées depuis 2017 !

Et la liste des bienfaits découverts (ou redécouverts) donne le tournis :

Vous avez des **problèmes urinaires** ?

Femmes : si vous avez des cystites récidivantes, prenez un mélange de propolis et de canneberge, l'efficacité vient d'être prouvée^[1] ! (cette étude a été réalisée par des Français, mais bizarrement, pas un mot dans les médias !)

Hommes : un remède à base de propolis et boswellia réduit les douleurs en cas de prostatite chronique^[2].

Vous avez des problèmes de **dents/gencives** ?

Un vernis de propolis lutte et combat la bactérie *S. mutans* et réduit votre risque de caries^[3].

Et un *bain de bouche* à la propolis est précieux contre la « plaque dentaire », sans les graves effets indésirables des bains de bouche chimique^[4].

Vous avez trop de sucre dans le sang, **du diabète** ?

Des gélules de propolis améliorent la glycémie, c'est à dire la régulation du sucre sanguin chez les diabétiques de type II – une excellente nouvelle^[5] !

Vous avez de **l'herpès** ?

Une crème à base de propolis fait mieux que le médicament antiviral officiel (acyclovir) contre l'herpès labial (lèvres)^[6] – et je rappelle que des études plus anciennes ont montré l'intérêt de la propolis pour l'herpès vaginal.

Vous suivez des traitements contre le **cancer** ?

Un bain de bouche à la propolis réduit votre risque d'inflammation grave de la bouche (mucite), un effet indésirable malheureusement fréquent de la chimio^[7].

Cancer des poumons : un sirop à base de propolis vous évite les *œsophagites* (inflammation de l'œsophage) causées par le traitement^[8].

Cancer des testicules : la propolis pourrait protéger les organes génitaux et la qualité du sperme contre les dégâts du médicament anti-cancéreux taxol^[9].

D'autres études récentes suggèrent aussi une possible efficacité de la propolis sur des problèmes aussi variés que *les douleurs articulaires, candida albicans, l'inflammation du cerveau* ou *l'acné*.

La propolis pourrait même protéger votre foie contre les dégâts du *paracétamol* ou soigner vos poumons contre les ravages du *tabac*.

Encore plus étonnant : une étude japonaise a montré que la propolis pouvait aider à *perdre du poids* - chez des souris, certes, mais l'effet est clair et net^[10] !

Et je le répète...

...tout ce que je viens de vous dire est issu d'études publiées *ces 3 dernières années* !

Avouez qu'on n'est pas loin de la « *panacea* », ce remède de la mythologie grecque censé guérir à peu près tout.

La question, c'est : comment est-ce possible ??

Comment des abeilles réussissent à faire mieux que les plus grands chimistes au monde !?

Pourquoi les abeilles créent ce GRAND REMÈDE

La composition de la propolis varie selon qu'elle est récoltée en France (propolis de peuplier), au Brésil, à Cuba ou en Chine.

Mais une chose est sûre : toutes les propolis contiennent ces substances précieuses :

- Des résines riches en polyphénols (flavonoïdes) ;
- Des huiles essentielles ;
- Du pollen et des substances organiques et minérales.

La richesse de la propolis en *polyphénols* est impressionnante. Elle contient les mêmes nutriments thérapeutiques que l'on trouve dans les super-aliments comme les mûres, les fraises, les oignons, les brocolis ou le thé vert.

Mais ce sont probablement les *huiles essentielles* de la propolis qui expliquent son action sidérante contre les virus et les bactéries.

Car c'est bien pour se protéger des microbes que les abeilles créent la propolis !

Elles utilisent la résine de propolis pour boucher les trous de la ruche, un peu comme de la colle ou du ciment.

Cela permet d'éviter les courants d'air... mais aussi de protéger les abeilles contre les virus, bactéries, champignons et autres microbes dangereux.

Résultat : avec la propolis, une ruche est plus stérile que le plus stérile des blocs opératoires !

Les abeilles ont donc inventé une sorte « d'antibiotique / antiseptique naturel » ultra-puissant.

Pour la fabriquer, elles récoltent de la résine sur des arbres – en Europe, surtout des peupliers – sur les écorces ou la pointe des bourgeons

Puis, elles ajoutent à cette « cire » leurs propres sécrétions (dont elles ont le secret !)...

...et voilà, elles ont créé un remède extraordinaire.

LE remède ultime pour passer l'hiver tranquillement

La propolis peut vous aider toute l'année, mais c'est en ce moment qu'elle est la plus précieuse.

Si vous avez une **angine, une sinusite ou de la grippe**, la propolis réduit les symptômes et accélère la guérison^[11].

Tout récemment, des chercheurs ont montré qu'un spray nasal à base de propolis accélère la guérison du **rhume** et soulage les symptômes^[12].

C'est impressionnant, car aucun médicament « chimique » n'a jamais montré de capacité à soigner le rhume !

Alors n'hésitez surtout pas à prendre de la propolis au moindre début de mal de gorge !

La propolis est également précieuse contre les **bronchites**, car elle « désinfecte » les bronches et vous aide à expulser le mucus.

Et bien sûr, vous pouvez l'utiliser en prévention, pour éviter de tomber malade, pendant deux ou trois semaines...

...par exemple au pic de l'épidémie de grippe, c'est à dire en ce moment !

Et ce n'est pas tout...

Cancer, cerveau, métaux lourds... d'autres bienfaits à découvrir

Je n'ai pas la possibilité d'entrer dans les détails de tous les bienfaits de la propolis qui restent encore à explorer.

Mais sachez tout de même que :

- La propolis a un potentiel anti-cancer à explorer : *in vitro*, elle empêche les tumeurs de proliférer ;
- Elle pourrait protéger votre foie contre de nombreuses substances toxiques, comme les pesticides et les métaux lourds ;
- Elle pourrait avoir un effet préventif sur les maladies du cerveau comme Alzheimer ou Parkinson ;
- Ses effets anti-inflammatoires et anti-douleurs pourraient être précieux contre l'arthrose.

A la limite, il serait presque plus rapide de faire la liste de ce sur quoi la propolis n'a aucun effet !

Tout ça, sans le moindre effet secondaire

Et ce qui est magique, c'est que tous ces bienfaits vous tombent dessus sans le moindre effet indésirable.

Le seul risque, c'est l'allergie. Les rares malheureux qui sont allergiques aux produits de la ruche doivent l'éviter.

Mais sinon, elle ne pose aucun problème !

Alors vous comprenez pourquoi il serait fou de s'en priver.

Certes, la propolis n'aura jamais l'effet « massue » et immédiat des antibiotiques contre les bactéries, des anti-acides contre les brûlures d'estomac ou du Roaccutane contre l'acné.

Mais tous ces médicaments ont parfois d'effroyables effets indésirables ... alors que la propolis ne semble avoir que des effets positifs pour votre organisme sur le long terme !

Simplement, il faut bien savoir la choisir et l'utiliser.