

La propolis, un cadeau polyvalent de la ruche²

Dr Cristina AOȘAN
membre de la Commission
d'apithérapie d'Apimondia
www.melidava.ro

Dans l'article précédent, nous avons présenté une partie des utilisations de la propolis. En observant ses effets et ses mécanismes d'action, on comprend qu'elle peut être utilisée dans différentes situations pathologiques.

La propolis dans les affections de la peau, les plaies et les mycoses

En tant que médecin pratiquant depuis plus de 20 ans, j'ai toujours sur moi un flacon de teinture de propolis et un de poudre d'argile, tant dans mon cabinet médical qu'à l'hôpital et même dans la salle des urgences chirurgicales. Après toutes ces années, pendant lesquelles j'ai surtout travaillé en milieu rural où les plaies accidentelles se produisent dans les champs ou en forêt, c'est-à-dire dans des conditions profondément septiques, je peux dire qu'en utilisant la teinture de propolis dans tous les cas de plaies traitées immédiatement, avec ou sans sutures chirurgicales, profondes ou superficielles, indifféremment de leur localisation, la

guérison a été rapide et sans complications infectieuses ou inflammatoires. Aucun antibiotique local ou général n'a été nécessaire. La guérison s'est faite avec une cicatrice plus petite qu'avec l'utilisation de solutions médicales conventionnelles, voire même sans cicatrice. Dans les situations difficiles, j'ai également administré de la teinture de propolis par voie orale, éventuellement en l'associant à l'échinacée. Pour les blessures profondes ou anfractueuses, j'ai aussi utilisé le miel, qui facilite l'asepsie et le processus de granulation jusqu'aux recoins difficiles. Même la cicatrisation postopératoire, indifféremment du type d'intervention, est plus rapide et esthétique lorsque la teinture de propolis est utilisée en lieu et place des solutions désinfectantes habituelles, qui n'ont pas d'effet cicatrisant.

En dehors des plaies profondes, la propolis est particulièrement utile dans diverses affections chroniques de la peau. Cependant, nous devons tenir compte du fait que la peau est une sorte de vitrine de l'organisme. Quand on parle de maladies dermatologiques, il ne faut pas imaginer qu'elles peuvent être guéries uniquement par des applications externes. Une thérapie interne est toujours nécessaire, et la propolis en fait aussi partie.

Par voie externe, on utilise en général la teinture de propolis sur les lésions humides car cela contribue à leur dessèchement. Sur les plaies sèches ou présentant des croûtes, on applique un onguent à la propolis qui les adoucit et favorise leur élimination. Sur le marché roumain, on trouve deux solutions que l'on peut recommander : le Propoderm, pommade produite par ICDA Bucarest (l'ancien Institut apicole) et l'onguent à la propolis de l'entreprise Larix de Sovata, qui me semble très au point.

La propolis est un des antimycotiques les plus puissants. Elle peut être utilisée dans toutes les mycoses, la durée de guérison étant plus courte qu'avec les médicaments conventionnels. Elle est efficace localement, et dans les affections les plus graves on peut aussi l'administrer de manière générale. Pour les mycoses des ongles, les traitements sont généralement de longue durée, car le champignon est logé dans les couches profondes de la peau et du lit unguéal. Dans ces cas, trois à six mois de traitement combiné - local et général - peuvent être nécessaires.



Dans les candidoses plus particulièrement, il faut vérifier les éventuels facteurs d'entretien : par exemple une alimentation riche en produits générateurs de mucosités, ou alors une alimentation au rythme incorrect qui peut avoir pour effet une digestion incomplète.

La propolis dans les brûlures

Toutes ces années d'expérience médicale m'ont montré combien l'utilisation de la teinture de propolis peut être pratique et efficace dans le traitement des brûlures de la peau au premier et au second degré. Si l'utilisation d'une solution alcoolique semble inappropriée sur une brûlure, la teinture de propolis est une solution atypique. Premièrement, l'alcool s'évapore immédiatement grâce à la chaleur locale sans provoquer de dégâts, et même en enlevant une partie de l'énergie thermique en excès. Ensuite, la propolis de la solution reste comme une pellicule fine qui sert à la guérison, ayant aussi des effets anesthésiques. En l'essayant courageusement d'abord sur moi-même, à chaque fois que j'en ai eu besoin, j'ai remarqué que lorsqu'elle était appliquée correctement immédiatement après l'accident, la guérison se faisait parfois sans cloques, et parfois même sans inflammation. La cause de la brûlure -un liquide bouillant, un métal brûlant- ne changeait pas le processus de guérison. Comment appliquer la teinture de propolis ? C'est simple : la clé est de répéter le badigeonnage ou le versement de la solution directement sur la zone affectée à chaque fois que la douleur s'amplifie dans les 30-60 minutes suivant l'accident, sans mettre de pansement. Cela peut se traduire par des applications répétées à quelques minutes d'écart. Mais la récompense ne se fait pas attendre : en une demi-heure environ, la douleur a presque disparu et on peut observer que les signes inflammatoires disparaissent progressivement au lieu d'augmenter. Au bout d'une heure environ, on n'observe presque plus rien à l'endroit de la brûlure.

La propolis dans les affections de la cavité buccale

D'une manière générale, on ne doit pas appliquer de teinture de propolis directement sur les muqueuses car elle est trop forte. Pour la cavité buccale, on utilisera un bain de bouche préparé de la façon suivante : dans un petit verre (max.

50 ml), mettez 1-5 ml de teinture de propolis (selon les besoins) et ajoutez de l'eau. La solution ainsi obtenue peut être utilisée soit couramment en tant que désinfectant oral, soit pour traiter différentes affections buccales telles que la parodontose, les aphtes et autres lésions. Dans les situations pathologiques, on recommande minimum trois bains de bouche par jour. Ceux qui souffrent de parodontose remarqueront rapidement que les gencives arrêteront de saigner, les dents ne bougent plus, elles peuvent retrouver leur stabilité au bout d'un à deux mois de traitement. La même solution peut aussi être utilisée dans les cas de cancer de la bouche pour alléger les phénomènes locaux. Les fumeurs qui essaient d'arrêter auront plus à gagner en mâchant de la propolis brute, car celle-ci sature une partie des récepteurs stimulés par le tabac et diminue ainsi l'envie de fumer. Si la propolis colle aux dents, elle peut facilement être enlevée en croquant une noisette ou une noix.

Les petits aphtes buccaux, bien embêtants, peuvent aussi être évités. Si l'on surprend la vésicule avant qu'elle n'entame son ulcération et que l'on applique la teinture de propolis non diluée, l'aphte séchera et on évitera ainsi l'apparition de la douloureuse ulcération.



La propolis dans les affections hépatiques

Dans les hépatites chroniques au virus B, C ou D, utiliser la propolis nous donne de bonnes chances de garder sous contrôle les valeurs de la charge virale, et même parfois de les faire baisser jusqu'à des valeurs non détectables.

Ces patients peuvent utiliser la teinture de propolis (30 %) en doses de 2 x 2-3 ml/jour, obligatoirement mélangée à du miel, qui protège contre l'effet indésirable de l'alcool. Le pollen frais et la gelée royale fraîche, avec le chardon-Marie (*Silybum marianum*, les graines) administré en parallèle, reconstituent la structure hépatique et diminuent la nocivité de l'alcool, qui n'est présent qu'en petite quantité par rapport aux nombreuses substances actives bénéfiques de la teinture. On peut aussi utiliser l'extrait aqueux de propolis ou l'essence de propolis. Il n'est pas recommandé d'utiliser la propolis en extrait glycolique à la place de la teinture, car même s'il ne donne pas la sensation gustative de l'alcool, le glycol fait partie de la catégorie chimique des alcools. Dans l'industrie alimentaire, le glycol est considéré comme plus toxique que l'alcool conventionnel (éthanol) : la législation en limite la prise à 1 ml par jour.

La propolis dans l'ulcère gastroduodénal

L'ulcère est une maladie qui doit être surveillée attentivement et l'utilisation exagérée d'anti-acides peut masquer l'évolution d'un ulcère vers des néoplasies ou vers un cancer ulcéreux. Il est donc mieux de faire appel à une méthode vérifiée pour traiter l'ulcère de manière efficace. L'apithérapie propose une telle méthode, avec l'administration de teinture de propolis en doses de 2-3 ml deux fois par jour, obligatoirement mélangée à du miel, au moins 15 minutes avant les repas. Parfois on peut ressentir des douleurs en début de traitement. On doit les supporter et elles ne dureront pas longtemps. En fonction des dimensions de l'ulcère, la cure peut durer de 1 à 3 mois. L'association de la teinture avec de l'acore odorant (*Acorus calamus*, le rhizome) macéré au frais peut être très efficace. Ne l'oublions pas : une alimentation correcte est essentielle. On évitera les boissons gazeuses, les aliments acides ou épicés, la consommation de café et de tabac.



Hémorroïdes internes et externes

Le traitement des hémorroïdes avec des pommades miraculeuses à effet garanti en 48 heures n'est pas possible. Les hémorroïdes ont le plus souvent des causes non seulement locales mais aussi internes qui traduisent une façon de vivre. En bref, nous avons généralement une alimentation pauvre en céréales mais riche en protéines animales, avec beaucoup de sel et de condiments. De plus, la sédentarité permet une macération de longue durée (environ 10 ans) qui débouche sur de magnifiques hémorroïdes. Il existe bien sûr différentes autres causes, ce qui rend le traitement local inefficace, les hémorroïdes pouvant réapparaître tant que l'on n'a pas supprimé les causes internes et les facteurs d'entretien.

Pour une thérapie strictement locale, je peux recommander une variante que j'ai trouvée efficace : des bains de siège avec une décoction d'aristoloche clématite (*Aristolochia clematidis*, la partie aérienne), suivis par l'application de propolis en suppositoire et en pommade.

Le bain de siège se fait le soir, de préférence avant le coucher, pendant 10 à 20 minutes, à la plus haute température supportable sans se brûler. La décoction se prépare en faisant bouillir 4 cuillères à café bombées de la plante finement moulue dans 1200 ml d'eau pendant 15 à 20 minutes. Adapter les quantités de manière proportionnelle pour permettre la submersion complète de la région anale dans le bain. Après le bain, introduire par voie rectale un suppositoire à la propolis et appliquer l'onguent à la propolis sur l'anus. Dans les cas simples, les symptômes locaux désagréables diminueront au bout de quelques jours et les hémorroïdes disparaîtront au bout de 10 à 14 jours.

Les suppositoires à la propolis peuvent aussi être utilisés en tant qu'adjuvants pour les cancers du côlon, les ulcérations et autres affections du gros intestin. Ce suppositoire est aussi très utile pour ceux qui s'apprêtent à suivre un traitement par radiothérapie dans la zone rectale ou du gros intestin : complété par la prise de propolis par voie orale, il contribue localement à la prévention des fibroses dans la zone exposée.

Affections de l'oreille

Il y a environ 40 ans, des chercheurs russes ont montré à travers des études cliniques qu'un mélange d'1/4 de teinture de propolis et de 3/4 d'huile (de maïs ou d'olive) donne des résultats inattendus dans les cas de surdité. On imbibe un bout de coton avec ce mélange, on le met dans l'oreille le soir et on le laisse jusqu'au matin. Chez mes patients, cela a bien fonctionné.

Dans les otites externes, on peut simplement utiliser la teinture de propolis sans adjuvant. Dans les otites moyennes, l'extrait aqueux de propolis est plus utile. Nous ne recommandons pas l'application de teinture de propolis pure directement sur le tympan.

La propolis dans les viroses respiratoires

Dans le cas des viroses respiratoires, la propolis est le traitement de choix, grâce à son puissant effet antiviral. Il faut savoir que la grippe est une maladie virale et non bactérienne et que plus de 90 % des rhumes sont aussi d'origine virale. Dans ces affections, un traitement aux antibiotiques en premier lieu n'est pas justifié, car ceux-ci tuent seulement les bactéries et non les virus. En administrant de la teinture de propolis dès les premiers signes de refroidissement, en doses appropriées (2-3 x 3 ml/jour chez les adultes, 2-3 x 3

gouttes par jour chez les enfants en bas âge, mélangée à du miel), la guérison est beaucoup plus rapide et les symptômes sont plus légers. Il est aussi possible que tous les symptômes typiques du refroidissement ne s'installent pas.

La propolis chez l'enfant et chez le nourrisson

Voici une bonne question : alors que les nourrissons sont vaccinés avant d'avoir un système immunitaire propre, et qu'on leur recommande des antibiotiques, pourquoi ne pourraient-ils pas aussi profiter des produits de la ruche ? En ce qui me concerne, après de nombreuses années d'utilisation de ces produits, je recommande sans aucune réserve à toutes les mamans l'utilisation de propolis en extrait aqueux, ou du nouveau produit Essence de propolis dont je vous ai déjà parlé, en doses d'une à trois gouttes par kilo de poids corporel par jour. Il y a quelques années en Roumanie, il n'existait sur le marché que la teinture de propolis en extrait. Je l'ai utilisée chez tous les enfants, y compris les nourrissons, mélangée à du miel. Les effets curatifs se sont pleinement manifestés, et aucun problème n'a été signalé.

L'administration prophylactique de la propolis est particulièrement efficace chez les enfants en collectivité : ils auront de moins en moins de refroidissements, jusqu'à ce que cela devienne exceptionnel.



Les piqûres de tique

On entend parfois parler d' « invasion » de tiques, mais il est normal que dans la nature certaines espèces soient plus abondantes une année ou l'autre, qu'il s'agisse d'animaux ou de plantes. De plus, la *Borrelia burgdorferii* que l'on craint tant est transmise non seulement par les tiques mais aussi par d'autres insectes parmi lesquels le banal moustique. Et l'incidence accrue de la maladie de Lyme est non seulement due à la tique ou à la bactérie *Borrelia* mais aussi à la baisse d'immunité de la population. Si l'on sait comment se protéger des effets indésirables potentiels de la piqûre, on peut vivre tranquille.

Si l'on a été piqué par une tique, il faut badigeonner l'endroit de la piqûre à la teinture de propolis immédiatement après avoir retiré la tique. La teinture détruira les spirochètes laissés par la tique. Pour un maximum de sûreté, on peut aussi prendre

de la teinture par voie orale pendant deux ou trois jours, à une dose double de celle qui est recommandée dans le traitement des viroses, en deux prises - le matin et le soir. Pour illustrer ma propre expérience, pendant l'été 2011 j'ai été piquée quatre fois par des tiques et j'ai suivi le traitement ci-dessus sans aucun effet indésirable. Une autre solution, testée en Allemagne dans des centaines de cas de piqûres de tique, est l'application d'une piqûre d'abeille (pour ceux qui sont sûrs de ne pas être allergiques) à l'endroit de la première piqûre.

La propolis n'est pas une panacée mais un remède qui, comme nous, vient de la nature. Si on l'utilise avec sagesse, elle peut nous apporter de nombreux bienfaits.

MOTS CLÉS :

propolis, apithérapie, produit



André Karwath aka CC

RÉSUMÉ :

suite à la présentation de la propolis dans l'article précédent, nous en exposerons ici quelques autres utilisations : dans les affections de la peau (plaies, mycoses, brûlures), dans les affections de la cavité buccale, dans les hépatites chroniques par les virus B, C, D, l'ulcère gastroduodénal, les affections de l'oreille, les viroses respiratoires (y compris chez le nourrisson), les hémorroïdes, les piqûres de tique.