

# Comment limiter les maux hivernaux avec la propolis ?

Publié le 05/12/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*La gorge qui picote, le nez qui coule... Le thermomètre est en chute libre, ce qui peut mettre l'organisme à rude épreuve. Pas d'inquiétude : il existe des solutions naturelles pour favoriser la protection de l'organisme face aux maux de l'hiver.. La propolis peut constituer un allié de choix pour traverser la saison froide en pleine forme !*

## L'hiver, une saison propice aux virus

C'est bien connu : **l'hiver est une saison propice à la propagation de virus** en tout genre. Dans la majorité des cas, ce sont les [voies respiratoires](#) et le [système digestif](#) qui sont visés (grippe, rhumes, gastro-entérites, ect.)

Pour bien se protéger du froid, booster ses [défenses immunitaires](#) de novembre à mars, de nombreuses précautions peuvent être prises.

### Maintenir les gestes barrières

Nul doute que vous vous souvenez de la pandémie COVID-19 et de tous les gestes barrières qui l'ont accompagnée. Voici tout de même un rappel des réflexes clés à adopter pour limiter la transmission des virus : se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes plusieurs fois par jour (**80% des virus se transmettent par les mains**) ; aérer chaque jour son logement; nettoyer régulièrement les poignées de porte, les interrupteurs et toutes les surfaces fréquemment utilisées. Dès que les premiers symptômes apparaissent : se couvrir le nez et la bouche en éternuant et en toussant ; utiliser un mouchoir à usage unique ; porter un masque.

### Conserver un régime alimentaire équilibré

Des repas riches en **vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments essentiels** aident à renforcer le système immunitaire et à prévenir la fatigue. Il est également important de continuer à bien s'hydrater en buvant de l'eau et des boissons chaudes, type tisanes et infusions à base de plantes bienfaitrices comme le thym.

### Se couvrir suffisamment

Quand vous êtes dehors, enfilez de quoi avoir chaud : un manteau, un bonnet, une écharpe et des gants. Couvrez-vous aussi à l'intérieur, avec une bonne paire de chaussettes qui évitent d'avoir les extrémités froides.

### Pratiquer une activité sportive

**L'exercice est un excellent allié** pour rester en forme tout au long de la saison car il aide à l'auto nettoyage des voies respiratoires. Une activité physique de 30 à 40 minutes pratiquée trois fois par semaine est recommandée. Si vous faites du sport en extérieur, portez une tenue adaptée, sans oublier de protéger vos oreilles, votre gorge et vos mains. En intérieur, pensez à aérer votre logement cinq minutes avant et après votre séance.

### Bien dormir

L'hiver est une saison d'hibernation alors profitez-en pour (re)prendre de bonnes habitudes de [sommeil](#). Un organisme

fatigué est un organisme fragilisé qui se défend moins bien contre les microbes et les virus qui circulent. Un minimum de huit heures de sommeil par nuit est recommandé pour rester en bonne santé.

## L'arrêt (ou a minima la diminution) du tabac

Outre tous ces bons réflexes, il est également intéressant de jeter un œil du côté des produits de la ruche. La [propolis](#) est un fabuleux ingrédient pour passer au travers des tracasseries de l'hiver. Découvrez-en un peu plus sur ce coup de pouce immunité 100% naturel.

## La propolis, un allié de choix pour faire face à la saison hivernale

**Véritable trésor de la nature**, la propolis est une résine prélevée par les abeilles à la surface des bourgeons d'arbres (peupliers, sapins, bouleaux...), de plantes et mélangée à leur salive. Elles l'utilisent pour protéger leur habitat contre l'intrusion de prédateurs, parasites ou micro-organismes. Elle sert aussi de matériau de construction pour colmater les brèches de la ruche.

Notons que la propolis à l'état brut possède différentes couleurs et de facto **différentes propriétés** qui dépendent de son origine géographique :

- **La propolis brune** : produite principalement en Europe et provenant majoritairement des peupliers, c'est la variété de propolis la plus répandue. La composition chimique de la propolis brune peut inclure des résines, des cires, des flavonoïdes, des huiles essentielles et des polyphénols.
- **La propolis verte** : produite au Brésil à partir d'un arbuste spécifique de la région nommé Baccharis Dracunculifolia, sa composition inclut le plus souvent des flavonoïdes, les terpènes, des acides gras ou encore de phénols, comme l'artépilline C, un actif unique qui a montré de nombreux bénéfices.
- **La propolis rouge** : très rare et principalement produite dans les régions de marais (les mangroves brésiliennes) à partir d'un arbuste nommé Dalbergia ecastophyllum, elle possède généralement des flavonoïdes, des polyphénols, des acides aminés et des oligo-éléments.

D'une saison à l'autre, la composition de la propolis peut être très variable. La formule utilisée dans notre gamme de produits Propomax est un mélange breveté unique de propolis verte et brune bio, récoltées de manière raisonnée et dans le respect des abeilles. Il permet ainsi de garantir un dosage en actifs toujours identique et optimal pour assurer son efficacité.



Propomax Gélules Immunité+  
88% of 100

[\(5\)](#)

Aide à renforcer les défenses immunitaires fragilisées.

[Je découvre](#)

## Comment et quand utiliser la propolis ?

**La propolis est une solution 100% naturelle** particulièrement intéressante à prendre **en cure avant et pendant l'hiver**.

Les [Gouttes Propomax Immunité](#) peuvent être prises dès l'automne pour aider à préparer les défenses immunitaires. (30 gouttes, 4 fois par jour).

Une fois la saison froide installée, dès les 1ers signes et pour aider à renforcer vos défenses immunitaires fragilisées, les [Gélules Propomax Immunité](#) peuvent vous accompagner (4 gélules par jour pendant 10 jours). Vous pouvez

également choisir les Gouttes Propomax Immunité à prendre dans de l'eau, du jus de fruit ou avec du miel (30 gouttes, 4 fois par jour).

La gorge qui gratte ? Prenez-vous en main dès les premières gênes avec le [Propomax Spray Gorge Doux](#) que vous pouvez d'ailleurs emporter partout avec vous grâce à son format nomade très pratique. En complément de l'extrait breveté exclusif de propolis verte et brune bio, sa formule contient du miel et de la grenade pour aider à adoucir la gorge. Si vous ressentez des gênes intenses, Propomax spray gorge fort sera votre allié car il contribue à améliorer le confort respiratoire grâce notamment à sa synergie de plantes, d'huiles essentielles et de l'extrait breveté exclusif de propolis verte et brune bio.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...



1.

Catégorie Système immunitaire ,

## Immunité : les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire

15/10/2021

5 minutes de lecture

De quoi se compose le système immunitaire ? Comment renforcer son système immunitaire ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

## Complément alimentaire à base de propolis : une puissance naturelle

20/10/2023

2 minutes de lecture

Découvrez la propolis et ses multiples bienfaits pour la santé

[Lire la suite](#)