



Miel et propolis extra forte : le duo gagnant !

Vous êtes enrôlé ? Le nez qui coule, la gorge qui gratte ? N'attendez pas et dès les premiers symptômes, pensez aux **actidoses de propolis extra forte** : jusqu'à 3 par jour en prises séparées de préférence à la fin des repas.

En les mélangeant avec du miel (1 bonne cuillerée à soupe de miel pour 1 actidose d'1.1ml), c'est encore mieux ! Non seulement le goût sera nettement adouci mais les vertus du miel et de la propolis vont mutuellement se potentialiser. Le fait de les associer permet d'accroître les bienfaits de chacun. De plus, comme pour les huiles essentielles, le miel est un excellent support pour la diffusion de tous les principes actifs de la propolis dans l'organisme.

Privilégiez les miels de thym, de sapin, de lavande et d'eucalyptus en raison de leur teneur en molécules aromatiques antiseptiques connues pour leur action au niveau des voies respiratoires, qui font du miel un bon antiseptique pour lutter contre les infections de ce niveau.

Pendant 5 jours, si vous adoptez ce remède, vous constaterez rapidement une amélioration très nette des symptômes et de votre état général.

Les enfants aussi !

La bonne nouvelle, c'est que les plus jeunes peuvent aussi consommer ce délicieux mélange. Il suffit de laisser le mélange à température ambiante 2 heures au moins. Tout l'alcool contenu dans la propolis extra forte sera évaporé ! On recommande alors 1 à 2 actidoses par jour.

Un remède contre la toux...

L'utilisation de produits antitussifs est de plus en plus controversée pour les enfants de moins de 6 ans. D'ailleurs de nombreux sirops font l'objet de déremboursement. Or le miel est recommandé contre la toux nocturne chez les enfants de plus d'un an par l'OMS. Associé à la propolis, les effets sont amplifiés grâce à une action antiseptique locale et un soutien global de l'immunité. Ceci est d'ailleurs valable aussi bien chez les petits que chez les grands !

Alors dans votre pharmacie, ayez toujours une boîte d'actidoses et dans votre placard de cuisine, un bon miel :

de quoi faire face aux petits tracassés de saison !

