PLAIES & CICATRISATION

L’aide des abeilles

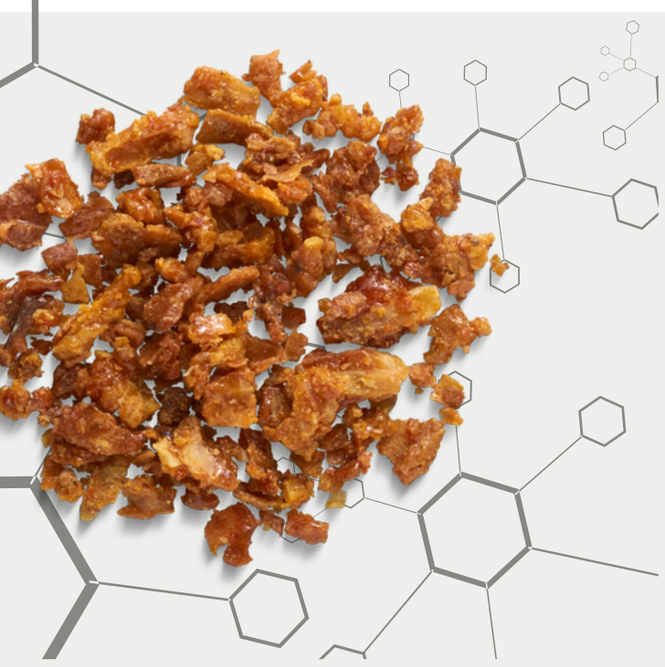


Les petites blessures sont un inévitable aspect de la vie, mais saviez-vous que les abeilles et leur miel peuvent apporter un coup de pouce à votre corps lorsqu'il a besoin de guérison ?

Les propriétés anti-bactériennes des produits de la ruche ont été étudiées et il a été démontré que **le miel doublait la rapidité de cicatrisation des tissus.**

Selon une étude publiée dans le Journal of Wound Care, **le miel de manuka**, une variété de miel produite en Nouvelle-Zélande, peut même aider à **guérir les plaies chroniques** en éliminant les bactéries résistantes aux antibiotiques.





La propolis est souvent utilisée pour ses propriétés **antiseptiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes** et peut aider à accélérer la cicatrisation des blessures comme le montre certaines études telle que celle de parue dans la revue "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine".

Une autre étude, publiée en 2018 dans la revue "Journal of Wound Care", a examiné l'efficacité de la propolis en tant que traitement complémentaire pour la **cicatrisation de plaies chez des patients atteints de diabète.**

En plus de ses propriétés cicatrisantes, la propolis a également d'autres propriétés intéressantes. Par exemple, elle est riche en antioxydants, ce qui peut aider à protéger les cellules contre **les dommages causés par les radicaux libres**. Elle a également des propriétés **antifongiques et antibactériennes**, ce qui peut aider à lutter contre les infections.

Comment et où ?

Pour le miel

Pour acheter du miel, vous pouvez vous rendre dans votre épicerie locale ou dans un magasin spécialisé dans les produits naturels. Assurez-vous de choisir un miel de préférence brut et non transformé, pour maximiser les bienfaits cicatrisants.

Traiter une plaie avec du miel

1. **Nettoyez soigneusement la cicatrice** avec de l'eau tiède et du savon doux, puis séchez-la avec une serviette propre.
2. **Appliquez une petite quantité de miel sur la cicatrice.** Vous pouvez utiliser vos doigts ou un coton-tige pour appliquer le miel.
3. **Couvrez la cicatrice avec une gaze stérile** et maintenez-la en place avec un pansement adhésif.

Répétez ce processus **deux fois par jour**, de préférence le matin et le soir, jusqu'à ce que la cicatrice guérisse.

Important : Assurez-vous de conserver le miel dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil. Si vous remarquez des signes d'infection, comme de la fièvre, une douleur ou un gonflement, consultez immédiatement un médecin.

Pour la propolis

Pour la propolis, figurez-vous qu’elle existe en crème, dans toute bonne pharmacie !
Pour vous procurer de la crème de propolis, vous pouvez la trouver dans des magasins d'aliments naturels ou en ligne. Assurez-vous de vérifier la qualité de la crème et la provenance de la propolis avant de l'utiliser.

Traiter une plaie avec de la propolis

1. **Nettoyez la zone** de la cicatrice avec de l'eau et du savon doux. Séchez-la bien.
2. **Appliquez une petite quantité de crème de propolis** sur la zone de la cicatrice. Massez doucement pour aider à faire pénétrer la crème.
3. Répétez l'application de la crème **2 à 3 fois par jour**, ou selon les instructions du fabricant.

Petite astuce : vous pouvez combiner les deux produits, en alternant un jour avec du miel et un jour avec de la propolis, ce qui devrait permettre d’accélérer le processus de cicatrisation.