

Du 
COTÉ
de
ma **VIE**

LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE

Catherine **Ballot-Flurin**

© Groupe Eyrolles, 2009

ISBN : 978-2-212-12581-8

EYROLLES



Sommaire

Introduction	7	Les douze élixirs de la ruche	75
		▶ Les élixirs de la ruche	76
PARTIE 1 : LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ PAR LES ABEILLES, L'APITHÉRAPIE.....	9	PARTIE 2 : LES RECETTES DE L'APITHÉRAPIE.....	93
Pour aborder l'apithérapie	11	Le matériel de base et les techniques essentielles	95
▶ Définition de l'apithérapie.....	11	▶ Comment vous mettre en condition pour réaliser une préparation ?	95
▶ L'apiculture et les modes de préparation	13	▶ Les techniques de base	96
▶ Le choix des produits	20	▶ Les recettes de base	97
▶ L'état d'esprit pour aborder l'apithérapie.....	26		
L'origine des produits dans la ruche et leur sens pour les abeilles	31	L'alimentation santé	103
▶ Le venin d'abeilles.....	31	▶ Deux recettes de base.....	103
▶ Le miel, le miellat et le miel en rayon	42	▶ La cuisine vivante des abeilles	103
▶ Le miel en rayon.....	53		
▶ Le pollen et le pain d'abeilles.....	53	L'hygiène, la beauté, la détoxification	109
▶ La gelée royale.....	58	▶ Comment vous mettre en condition pour un soin ou une préparation ?	109
▶ La propolis.....	63	▶ Le massage au miel.....	109
▶ Les cires.....	67	▶ Les bougies cônes d'oreilles.....	111
▶ Les larves.....	71	▶ Les produits de la ruche, la peau et les phanères.....	115
▶ La présence des abeilles	72		

▶ Plein air et sport.....	127
▶ Sommeil.....	129
Prévention et soins de santé	133
▶ Affections et utilisations des produits de la ruche	134
▶ Les cures	142

Conclusion	149
▶ Bibliographie.....	150
▶ Glossaire.....	153
▶ Index.....	155