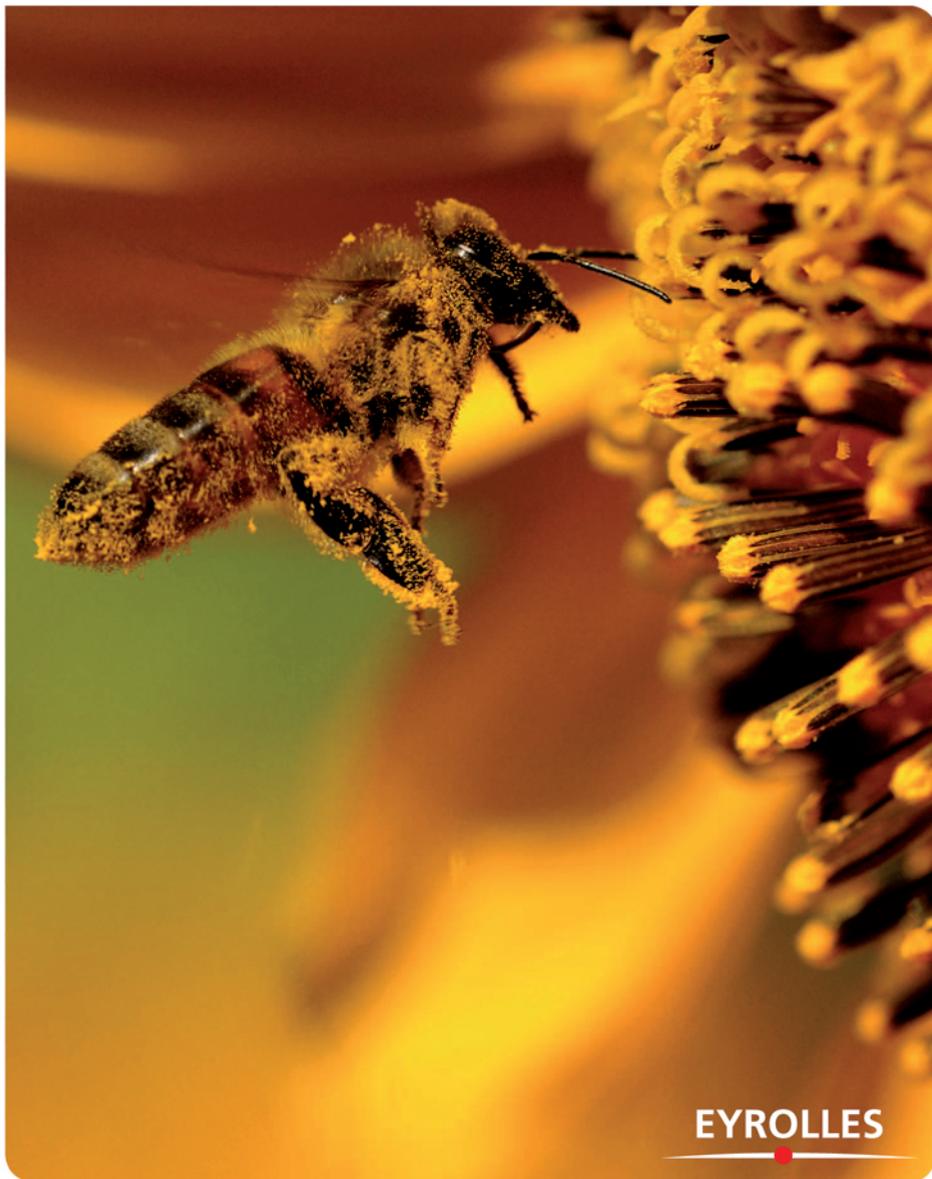


# LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE

Catherine BALLOT-FLURIN

Du  
**COTÉ**  
de  
ma  
**VIE**



EYROLLES



# LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE

**Catherine BALLOT-FLURIN**

Venin, miel, pollen, gelée royale, propolis, cire... Pour toute la famille, ce guide explique comment utiliser les produits de la ruche et profiter de leurs bienfaits au quotidien. Pratique, il constitue un véritable outil de découverte et d'initiation à l'apithérapie. Complet, il délivre des recettes dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène, de la beauté et de la santé.

## Au programme...

- **Chapitre 1** Aborder l'apithérapie
- **Chapitre 2** Les produits des abeilles
- **Chapitre 3** Les douze élixirs de la ruche
- **Chapitre 4** Le matériel de base et les techniques essentielles
- **Chapitre 5** L'alimentation santé
- **Chapitre 6** L'hygiène, la beauté, la détoxification
- **Chapitre 7** Prévention et soins de santé

**Catherine Ballot-Flurin** a consacré sa vie professionnelle aux abeilles et à leurs richesses. Elle crée et fabrique des préparations de santé et de beauté à partir des richesses de la ruche. Pionnière du bio en apiculture dès 1977, elle a inventé l'apicosmétique et les élixirs de la ruche en s'inspirant des abeilles.

### la collection

BIEN-ÊTRE

FAMILLE-ENFANTS

VIE QUOTIDIENNE

MAISON-BRICOLAGE

JARDIN-NATURE

LOISIRS / JEUX

Code éditeur 654522  
ISSN 2103-5830  
ISBN 978-2-212-54522-7

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

CATHERINE BALLOT-FLURIN

# LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE



# LES BIENFAITS DE L'APITHÉRAPIE

Catherine **Ballot-Flurin**

**EYROLLES**

## ► Remerciements

Merci aux abeilles qui m'accompagnent.

Merci à Anne Andrault pour son intelligence et son recul, pour sa collaboration efficace et amicale tout au long de l'écriture de ce livre.

## ► Dédicace

À mon Papa pour son ouverture et son amour, pour ce qu'il est à 88 ans,

À tous ceux que j'aime, et tout spécialement à Philippe,

À vous qui lisez ce livre.

Pour retrouver et joindre l'auteur : [www.ballot.flurin.com](http://www.ballot.flurin.com)

[catherineflurin@ballot-flurin.com](mailto:catherineflurin@ballot-flurin.com)

Conception : Dazibao

Mise en pages : Facompo – Lisieux

Crédits photographiques : Virginie Sueres, Valérie Guérin, Philippe Ballot et l'auteur

Groupe Eyrolles

61, bd Saint Germain

75240 PARIS Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

© Groupe Eyrolles, 2010

ISBN : 978-2-212-54522-7

ISSN : 2103-5830

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>	<b>Les douze élixirs de la ruche</b>	<b>75</b>
		▶ Les élixirs de la ruche .....	76
<b>PARTIE 1 : LES FONDEMENTS DE LA SANTÉ PAR LES ABEILLES, L'APITHÉRAPIE.....</b>	<b>9</b>	<b>PARTIE 2 : LES RECETTES DE L'APITHÉRAPIE.....</b>	<b>93</b>
<b>Pour aborder l'apithérapie</b>	<b>11</b>	<b>Le matériel de base et les techniques essentiels</b>	<b>95</b>
▶ 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		
<b>L'origine des produits dans la ruche et leur sens pour les abeilles</b>	<b>31</b>	<b>L'alimentation santé</b>	<b>103</b>
▶ 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	<b>L'hygiène, la beauté, la détoxification</b>	<b>109</b>
▶ 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	<b>Conclusion</b>	<b>149</b>
▶ Sommeil.....	129	▶ Bibliographie.....	150
<b>Prévention et soins de santé</b>	<b>133</b>	▶ Glossaire.....	153
▶ Affections et utilisations des produits de la ruche .....	134	▶ Index.....	155
▶ Les cures.....	142		

# Introduction

Ce livre est né du désir de partager ce que j'ai appris au contact des abeilles et qu'elles ont acquis au cours de 100 millions d'années de présence sur terre. Elles sont apparues en même temps que les fleurs et ont développé un équilibre subtil avec l'environnement, procédés doux, conscience et compréhension.

Les abeilles ont beaucoup à nous apprendre pour notre santé, notre beauté et le sens de notre vie. Quels sont leurs messages ? Comment peuvent-ils être transmis aux hommes pour les aider concrètement, dans leur vie quotidienne, à mettre en place des comportements qui ne détruisent pas tout autour d'eux et en eux ?

Nous sommes confrontés chaque jour à la destruction et au gaspillage que les activités humaines engendrent : nous mangeons, nous circulons, nous nous lavons, nous prenons des médicaments, tout cela provoque de la destruction, de la contamination et de la pollution autour de nous.

Les abeilles nous montrent une autre manière de procéder avec la nature, dont nous pouvons nous inspirer : elles fabriquent de l'or – le miel, qui est à la fois une nourriture et un soin –, elles répondent à tous leurs besoins

sans jamais nuire à leur environnement. Tout au contraire, elles créent des richesses autour d'elles grâce à la pollinisation.

Les abeilles savent très bien se défendre contre tous les intrus, petits et grands, et nous avons beaucoup à apprendre d'elles pour notre protection et notre immunité.

Encore un message de ces incroyables insectes : elles donnent toujours la priorité à la pérennité de leur espèce sur le profit immédiat, n'hésitant pas à travailler sans relâche pour un miel qu'elles ne consommeront jamais mais qui nourrira plusieurs générations après elles.

Ces messages sont disponibles à tout moment directement par l'observation et par le ressenti de leurs vibrations, comme j'ai la chance de pouvoir vivre auprès d'elles. Les abeilles captent en permanence une gamme immense et variée d'informations car elles sont complètement dans l'instant et c'est pour cela qu'elles s'adaptent et gèrent si bien l'avenir.

Puissent les pages de ce livre créer un lien utile vers les merveilleuses richesses de la ruche. Puissent-elles permettre aux femmes et aux hommes de bénéficier à tous les niveaux des bienfaits des abeilles.





**PARTIE 1**  
**LES FONDEMENTS**  
**DE LA SANTÉ PAR**  
**LES ABEILLES,**  
**L'APITHÉRAPIE**



# Pour aborder l'apithérapie

## ► Définition de l'apithérapie

### L'ORIGINE DE L'APITHÉRAPIE

Les abeilles sont un vénérable petit peuple vieux de 100 millions d'années, peut-être plus – bien plus ancien que nous. Elles sont une véritable civilisation équilibrée avec ses mœurs, ses sentiments, son savoir et son intelligence. Elles ont su se reproduire, se protéger et satisfaire leurs besoins jusqu'à nos jours. Et cela sans polluer l'environnement, bien au contraire. Loin de piller la nature ou de la détruire en se nourrissant, elles l'enrichissent : les abeilles jouent un rôle essentiel dans la biodiversité par la pollinisation des fleurs.

Les anciens les ont toujours observées et respectées. Ils ont vite découvert que quelques substances de base seulement suffisaient aux abeilles pour se soigner et perpétuer leur espèce : la propolis, le miel, la gelée royale, le pollen, etc.

Des recettes de soin et de beauté ont ainsi vu le jour et sont parvenues jusqu'à nous par le biais, principalement, de la tradition orale. Cette véritable médecine des abeilles s'appelle l'**apithérapie**.

### QUE VEUT DIRE « APITHÉRAPIE » ?

« Api » vient du latin *apis*, abeille.

« Thérapie » vient du grec ancien *θεραπεία* (*therapeia*), cure, soin.

### Les abeilles soignent !

**L'apithérapie est donc l'action des abeilles pour stimuler nos forces vitales, soulager nos maux et nous aider à guérir.**

Ce premier précis de nouvelle apithérapie vous propose non seulement de découvrir comment utiliser les produits de la ruche mais aussi de vous initier à la sagesse des abeilles elles-mêmes, dont il faut redécouvrir l'intelligence et les savoirs.

### ► ÊTRE UNE ABEILLE

- L'abeille est un insecte et les insectes constituent les principaux habitants de la terre car leur nombre serait de l'ordre du quintillion (1 000 000 000 000 000 000).
- Une abeille perçoit cent fois plus d'images que nous à la seconde. Son œil est composé de 4 500 facettes et perçoit la lumière polarisée et les ultraviolets.
- Ses pattes sont munies d'innombrables capteurs gustatifs. Elle goûte les fleurs du bout des pattes et sait immédiatement s'il vaut la peine qu'elle s'y attarde ou non. Elle perçoit mille fois mieux les saveurs que nous.
- L'abeille perçoit des écarts de température d'un quart de degré et, en faisant vibrer ses muscles thoraciques sans bouger les ailes, elle maintient à l'intérieur de la ruche une température de 34 °C.

- Une de nos secondes lui apparaît dix fois plus riche d'instants.
- L'abeille est constamment à l'écoute de son corps grâce à ses organes sensoriels qui la renseignent en permanence sur la position de ses articulations et des muscles, ce qui lui permet de faire des prouesses en volant jusqu'à 60 km/h. Un sens spécial la renseigne sur les conditions météo avant le décollage !
- L'abeille est un être hypersensible qui perçoit notre planète d'une manière radicalement différente de la nôtre.

## LES USAGES TRADITIONNELS



Une peinture rupestre de la grotte de l'araignée de Bicorp, vieille de 7 000 à 10 000 ans, représente un cueilleur de miel entouré de butineuses : nos ancêtres connaissaient l'art du rayon de miel, la force du venin, les vertus puissantes des trésors de la ruche.

Dans le Rig Veda, fondement des philosophies indo-européennes au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C.,

la réalisation de soi est comparée à celle de l'insecte qui devient une abeille.

Le miel est depuis toujours symbole de richesse, amour et douceur. Il y a 6 000 ans, le miel est utilisé par les Sumériens pour traiter les infections. Le papyrus de Smith,

rédigé en Égypte au XVII<sup>e</sup> avant J.-C., est considéré comme le plus ancien document de littérature médicale. Il décrit en détail les résultats obtenus sur 48 cas (plaies béantes, ulcères de la bouche, infections des yeux) en utilisant le miel, la cire d'abeilles et la propolis, qu'ils appellent cire noire. Hippocrate, père de la médecine, 460 ans avant J.-C. en Grèce, cite 800 fois le miel comme médicament, utilisé seul ou avec des plantes<sup>1</sup>. Galien, médecin grec de l'Antiquité, père de la pharmacie, propose de nombreuses préparations à base de miel ou de cire d'abeilles. Charlemagne fut soigné de sa goutte par des piqûres d'abeilles.

## AUJOURD'HUI : L'APPUI DES SCIENTIFIQUES

Issue de ces savoirs millénaires, l'apithérapie moderne est devenue en quelques dizaines d'années une discipline reconnue et pratiquée dans le monde entier. De très nombreuses études scientifiques sont publiées : voyez par exemple sur le site médical mondial de référence ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)) les publications récentes sur le sujet. Plusieurs congrès d'apithérapie ont lieu chaque année (voyez le site [www.apitherapy.com](http://www.apitherapy.com)).

Les recettes présentées dans cet ouvrage s'appuient sur une bibliographie scientifique et, pour la plupart, ont fait l'objet de recherches et d'études. Vous pouvez consulter les sources sur Internet :

[www.les-bienfaits-de-lapitherapie.com](http://www.les-bienfaits-de-lapitherapie.com).

1. *Histoire naturelle de Pline*, Caius Plinius Secundus, Pliny, Émile Littré, Cayo.

## LES AVANTAGES DE L'APITHÉRAPIE

### Une médecine verte et écologique idéale

L'apithérapie propose la santé tout en améliorant l'environnement. Les humains font partie de la nature et toutes les formes de vie sont interconnectées. Il n'existe pas d'ailleurs où nous pourrions déverser nos sous-produits dangereux ; l'apithérapie, elle, utilise une production sans pollution. La production des abeilles, loin de causer des dommages à d'autres espèces et à la planète, enrichit leur milieu grâce à la pollinisation. À l'inverse, les déchets médicaux, que l'on incinère, sont une source de dioxine qui s'accumule dans les aliments. La pollution pharmaceutique (antibiotiques, œstrogènes) se retrouve dans les lacs et réserves d'eau.

### Une médecine proche de l'homme et biodisponible

Les produits des abeilles sont parfaitement adaptés à l'homme. L'abeille est génétiquement plus proche de l'homme que les végétaux. **Les produits de la ruche sont biodisponibles** (efficacité plus grande et fatigue moindre grâce à une assimilation facilitée) : le miel est prédigéré, les protéines du pollen sont directement assimilées par l'organisme, etc.

### Des produits efficaces sans effet d'accoutumance ni de résistance acquise

Les abeilles savent s'adapter en permanence à l'apparition des microbes qui nuisent à la colonie. C'est le secret de l'efficacité des produits de la ruche : elles agissent très vite

avant que l'agent pathogène ait eu le temps de développer des résistances. Notre corps humain, comme la ruche, est peuplé de minuscules êtres vivants (bactéries, virus). Certains sont nuisibles, mais beaucoup d'autres sont très utiles, quelques uns indispensables : ils aident à digérer, à se protéger contre les agressions (flore vaginale, flore intestinale, flore buccale, flore de la peau). Les produits de la ruche apportent un ensemencement positif à notre corps pour lutter contre les microbes et virus nuisibles. L'idéal serait pour nous d'utiliser des produits issus de ruches élevées dans notre proche environnement.

### Une parfaite synergie

Les matières apicoles ne sont pas composées de matières actives isolées mais sont une synergie de composants qui se renforcent les uns les autres : on a identifié plus de 800 composants dans la propolis et plus de 300 dans la gelée royale. Mais on ne les connaît pas encore tous. Ce qui est sûr, c'est que nous ne pourrions jamais reproduire dans nos laboratoires de tels complexes. Cette synergie maximale permet un large spectre d'action avec seulement quelques ingrédients apicoles de base.

## ► L'apiculture et les modes de préparation

### L'APICULTURE PRODUCTIVISTE

L'apiculture devrait être basée sur le respect de la « culture » des abeilles. Devrait être, car malheureusement, l'apiculture productiviste, avec ses apports chimiques dénaturants et ses méthodes parfois brutales, ne répond

pas à cette exigence. Certains apiculteurs utilisent des méthodes non compatibles avec une qualité apithérapique. Ils utilisent des produits issus de l'arsenal de la chimie lourde (anti-varroa, sulfamides, antibiotiques) et les abeilles butinent des fleurs traitées avec des molécules qui sont toxiques pour elles et perturbent le système nerveux.

Quelques exemples des techniques d'apiculture productiviste :

- Nourrissement massif des abeilles avec du sucre ou des sous-produits de l'industrie céréalière pour produire plus de miel. La plupart des miels ordinaires contiennent des traces de ces aliments sucrés !
- Traitement des abeilles avec des antibiotiques ou des acaricides chimiques laissant inévitablement des résidus dans les produits de la ruche... Une partie des propolis et des cires sont polluées à l'intérieur de la ruche et on retrouve des antibiotiques médicamenteux dans la gelée royale et le miel.
- Désherbage polluant des ruchers nuisant à la biodiversité.
- Rognage des ailes des reines, écrasement des abeilles entre les piles de hausses lors des visites et de la récolte.
- Peinture des ruches avec des produits contaminants.

**La recherche à court terme d'une rentabilité maximale nous mène à la catastrophe : la destruction des abeilles et la perte de la diversité des végétaux.**

## L'APICULTURE BIOLOGIQUE

L'apiculture biologique, avec son cahier des charges sévère, est un premier niveau de garantie indispensable. Elle interdit, par exemple, les nourrissement massifs, le désherbage et la plupart des traitements chimiques. Mais elle n'intègre pas encore toutes les conditions nécessaires à une production apithérapique de qualité maximale.

## L'APICULTURE DOUCE

### Définition de l'apiculture douce

L'apiculture douce répond mieux à l'idéal requis par l'apithérapie car elle est basée sur une harmonie profonde avec les abeilles. Elle considère que tout est lié et que, pour préserver notre santé, il est nécessaire de préserver aussi celle des abeilles et notre environnement, de collaborer avec la nature et d'établir avec elle un lien riche de bénéfices mutuels.

Cette attitude ne découle pas d'une lubie d'apiculteurs exigeants, elle est vitale : ce sont les abeilles qui fabriquent dans leur « usine » naturelle les matières si utiles à notre santé et, si nous les rendons malades, nous ne pourrions rien récolter d'utile. Un autre constat de bon sens : ce sont les plantes qui constituent la matière première des abeilles. L'environnement global doit donc aussi être préservé.

Cette méthode de travail est basée sur l'observation de la nature et la recherche des savoirs traditionnels. C'est là que sont puisées les solutions utiles pour les générations actuelles et futures. Les moyens utilisés sont toujours inspirés de la nature et de la ruche. Ce sont des techniques douces, non polluantes, économes

en énergies et en matières premières, et respectueuses de l'environnement et du savoir-faire humain : les humains ne sont pas systématiquement remplacés par des robots... La manipulation et les transformations des ingrédients récoltés doivent aussi être très rigoureuses pour ne pas les dénaturer.

L'apiculture douce, méthode très moderne, permet d'obtenir des produits à la fois efficaces pour l'homme et bénéfiques pour l'environnement : elle encourage notamment les principes de **biodiversité**, de **biocénose** (collaboration inter-espèces avec bénéfice mutuel) et celui de **niche écologique** (à chaque espèce vivante le droit d'exister).

### Spécificités et méthodes

L'apiculture douce peut se définir comme l'apiculture bio de demain. Au-delà des normes biologiques officielles actuelles, elle s'enrichit des spécificités suivantes.

### Respect global de la vie

L'apiculture douce dynamise et rééquilibre en profondeur les relations entre l'homme, les abeilles et leur environnement, dans un profond respect de la vie.

**L'apiculteur doit se respecter lui-même et faire de même avec les abeilles qui ne sont pas de simples pourvoyeurs de matières premières, mais de véritables entités vivantes**



**avec lesquelles il établit un réel partenariat riche de bénéfices mutuels.**

**Les abeilles sont prêtes à nous faire bénéficier d'un système de défense immunitaire remarquable. Il s'agit d'un échange : les abeilles, petit peuple libre, veillent sur notre bien-être, comme nous veillons sur le leur. Ce lien affectif avec les abeilles est un des principes fondateurs de l'apiculture douce.**

### **Respect des abeilles**

L'apiculture douce voit les abeilles comme une vraie civilisation à part entière, bien antérieure à l'homme. Il s'agit de communiquer véritablement avec elles, de connaître leurs goûts, leurs ressentis, leurs envies et leurs lois. Respecter profondément les abeilles, c'est leur demander leur accord et échanger avec elles, et non « voler » ou prendre. Et nous constatons qu'un miel récolté avec douceur sera bien meilleur qu'un miel pris de force sans l'accord des abeilles.

Voici quelques exemples des techniques d'apiculture douce :

- choix des emplacements : les emplacements où sont disposées les ruches sont sélectionnés avec le plus grand soin. Les abeilles ne sont pas nourries avec du sucre (bio ou autre) : des fleurs variées leur sont assurées en toutes saisons en plaçant les ruches dans le biotope le plus riche ;
- date des récoltes : les récoltes et les visites se font toujours au meilleur moment et en dérangeant le moins possible les abeilles. Chaque produit est

récolté au moment précis de sa pleine maturité. Les conditions de récolte (dates et heures de la journée, respect du rythme naturel des abeilles) permettent d'obtenir des ingrédients de plus grande vitalité ;

- libres allées et venues des abeilles : pour récolter le pollen, il existe un dispositif de ruche à deux entrées qui leur permet d'entrer et de sortir librement. Un pollen volé aux abeilles par un passage obligatoire sur des grilles serait beaucoup moins bon ;
- soins : le principe est de n'utiliser aucun produit chimique, bien sûr, mais aussi de prévenir et d'observer. Il s'agit de **santé holistique**. Les abeilles savent se soigner depuis 100 millions d'années : elles ont installé dans la ruche un **système collectif de défense immunitaire**.

À chaque fois qu'un micro-organisme se développe dans la ruche de manière dangereuse, les abeilles vont chercher « l'antidote » dans la végétation environnante. Elles y ajoutent des sécrétions propres qui maintiennent un milieu sain dans la ruche : ces actifs et cette flore bénéfique composent la propolis, mais aussi la cire, le pollen, le miel, le venin.

Par exemple : on a pu observer qu'en laissant les ruches tranquilles lorsqu'elles ont les « maladies » des abeilles (loque, varroatose) elles guérissent souvent toutes seules. Le repos thérapeutique, cela marche. Nous pouvons nous en inspirer pour nous soigner : un bon bain chaud,

du repos, de la détente et du sommeil, une diète. Pour guérir une ruche de la loque (maladie du couvain), l'apiculture douce prescrit de la laisser tranquille un an ou deux sans l'ouvrir ni rien récolter. Il est possible aussi d'utiliser les thérapies douces : reiki, homéopathie, infusions de plantes. Les huiles essentielles sont à utiliser prudemment car leur concentration et leur odeur peuvent perturber les abeilles.

### Abeilles respectées

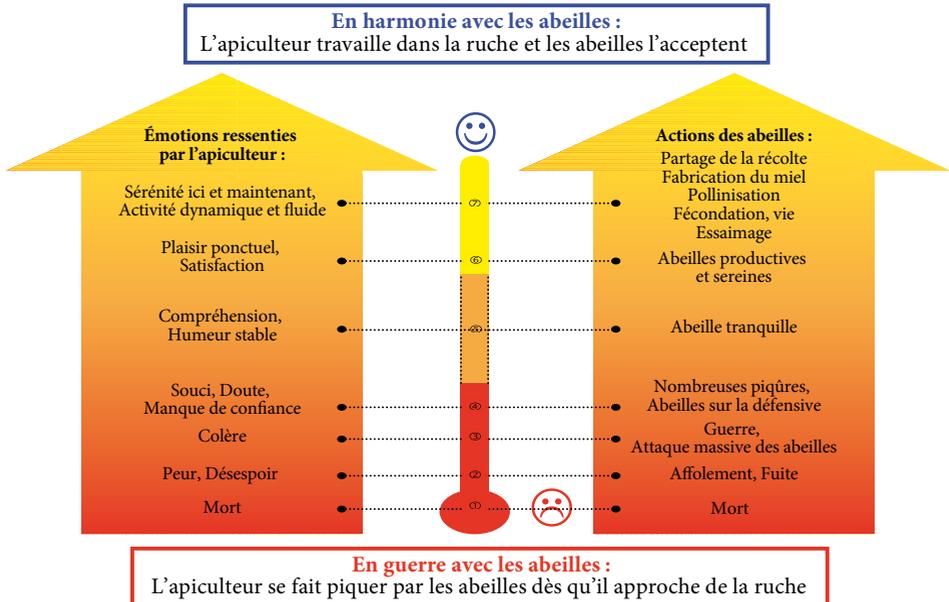
→ abeilles en bonne santé

→ matières apicoles abondantes et saines

### Respect des hommes

Toujours pressé par la rentabilité, l'apiculteur classique oublie très souvent son propre état de conscience, si important pour la qualité finale du produit, et sa bonne relation avec les abeilles. L'harmonie qui règne dans le travail est une des conditions nécessaires pour obtenir des produits de la ruche efficaces pour la santé : la pensée est en effet énergie et information. L'apiculteur « doux » sait qu'il doit **travailler sur ses propres humeurs** pour être en phase avec les abeilles et la nature et éviter toute pollution vibratoire et relationnelle inutile.

Comment les abeilles réagissent-elles aux états de l'apiculteur ? Ce « baromètre » vous le montre.





L'humeur positive de l'apiculteur donne aux produits et aux abeilles une énergie positive, mesurable par la biophotonique (voir ci-dessous, p. 89, 90, 91), la radiesthésie ou les tests de cristallisation sensible (voir p. 89 et glossaire). Les produits ainsi récoltés sont beaucoup plus actifs.

**Être bien dans son corps** permet de « danser » avec les abeilles : les gestes de l'apiculteur doivent être doux et souples. Les abeilles volent alors tranquillement, se promènent sur l'apiculteur, sur ses mains. Celui-ci leur parle et les écoute ; chaque ruche a sa voix. Le test pour un apiculteur pour savoir s'il est « doux » est de pouvoir travailler en tee-shirt et en short.



L'apiculteur doux utilise aussi les odeurs comme moyen de communication : il respire la ruche pour se renseigner sur son état. Entre elles, les abeilles communiquent par les phéromones : elles sentent nos odeurs d'humains,

qui traduisent nos sentiments : par exemple l'odeur de la peur, si immédiatement reconnue par les animaux.

### Respect de l'environnement

Les abeilles et les hommes font partie d'un tout plus vaste qu'il est important de protéger et de maintenir en bonne santé. L'apiculture douce distingue au moins deux types d'environnements :

- L'environnement naturel : nourrir les abeilles, ce n'est pas leur donner du sucre, c'est planter des arbres et des plantes mellifères bien adaptées pour qu'elles aient à manger toute l'année.
- L'environnement social : en privilégiant les partenariats avec des apiculteurs locaux, l'apiculture douce contribue à une économie responsable à taille humaine, ancrée dans sa région d'origine : elle participe activement au redéploiement de l'emploi en milieu rural. Elle encourage aussi les productions et transformations locales pour une meilleure maîtrise de la qualité et des économies d'énergie et de transport.

### UN AUTRE POINT IMPORTANT

Les ingrédients apicoles et végétaux utilisés dans nos préparations devraient être, autant que possible, issus du biotope dans lequel nous vivons. Ceci renforce leur biocompatibilité et limite les risques d'intolérance et d'allergies.

## ► Le choix des produits

Pour que les effets de l'apithérapie puissent être au rendez-vous, il faut que les matières de la ruche aient été préparées dans des conditions spécifiques. Comment un produit de la ruche peut-il nous faire du bien si, pour le produire, il a fallu martyriser ou faire du mal aux abeilles, à la nature ou aux plantes ?

Pour les produits de soin et de beauté, c'est la même chose, l'efficacité d'une préparation dépend avant tout de la qualité des matières apicoles qui la composent.

### L'HYGIÈNE DE LA RUCHE

Une ruche nourrie au sucre et qui subit des traitements antibiotiques et chimiques, une ruche placée dans une zone urbaine polluée ou près d'une route, une ruche placée sur une terre sans vie produira un miel inerte, sans propriétés, voire toxique.

Les abeilles qui ne trouvent pas à butiner dans les parages immédiats peuvent être obligées d'aller chercher pitance dans des zones plus éloignées. Les risques de retrouver des traces indésirables de polluants s'accroissent. Une analyse de recherche de pesticides et de pathogènes ainsi que l'indice diastasiq ue peuvent s'avérer utiles. Le taux d'HMF permet de s'assurer de la fraîcheur et de l'absence de chauffage (le 5-HydroxyMéthyl-2-Furfural provient de la décomposition du fructose en présence d'acide lorsque le miel est conservé longtemps à température ambiante élevée).

D'autre part, un manque d'hygiène du matériel et des mains, un contact avec la

terre souillée peuvent induire la présence de micro-organismes indésirables : le miel produit sans précaution d'hygiène, puis soumis à température élevée, peut contenir des toxines botuliniques.

Quant à la gelée royale, c'est un produit très fragile. Aussi il convient de s'enquérir soigneusement des conditions de production. La parfaite propreté des contenants et le stockage au réfrigérateur assurent la protection bactériologique. Une gelée royale ayant subi des transports d'autres continents ainsi que de la congélation ne tiendrait vraisemblablement pas les mêmes promesses que celle, fraîche, de l'apiculteur de votre région. Mais les vrais producteurs sont rares.

### ► EXEMPLES DE RÈGLES D'HYGIÈNE POUR DES PRODUITS DE QUALITÉ APITHERAPIQUE

- Placer les ruches dans un endroit où abondent les fleurs mellifères variées en toute saison pour éviter que les abeilles aillent chercher leur nourriture à des kilomètres.
- Pas de nourriture artificielle pour les abeilles : ne récolter que le surplus pour qu'elles puissent se nourrir abondamment de leur miel et de leur pollen.
- Veiller à l'hygiène des mains, ne pas poser le matériel sur le sol, nettoyer soigneusement le matériel à l'eau chaude ou à la flamme, sans aucun produit chimique.
- Pas de traitements antibiotiques, ni herbicides, aucun traitement chimique de synthèse.

- Respect du rythme des abeilles : ne pas récolter un miel avant son complet mûrissement.
- Stockage dans des zones dénuées de toute pollution à une température constante et appropriée, à l'abri de la lumière.

## LES PRODUITS DE L'APICULTURE DOUCE

### Richesse en principes actifs

L'apiculture douce permet d'obtenir des matières apicoles nobles beaucoup plus riches en principes actifs, grâce aux techniques que nous venons d'évoquer. Les enzymes, les vitamines, les oligoéléments sont plus abondants. Et les matières ne contiennent pas de polluants.

### Préservation des vibrations

Tout se résume à de l'énergie et de l'information.

Les matières apicoles, comme toute matière vivante, sont composées de particules élémentaires qui s'accompagnent de vibrations ou ondes électroniques et protoniques. Certaines interprétations de la physique quantique expliquent que le champ des vibrations élémentaires est porteur de toute l'information de la matière.

D'autre part, les travaux de Popp ont mis en évidence la présence dans la matière vivante d'ondes lumineuses qui se traduisent par l'émission de photons (dits biophotons).

Bien avant nous, ces notions existaient avec la « lux » (lumière) et le « verbum » (verbe, information) des religions et des alchimistes occidentaux, avec le « *qi* », « *chi* » ou « *ki* »

des Orientaux. On retrouve aussi cette notion dans le Rig Veda en Inde avec le « Prana ».

Une grande partie de l'efficacité des matières apicoles est due à leur capacité à « éclairer » et à « informer » les liquides des cellules de notre corps, c'est-à-dire à leur transférer de l'énergie et de l'information. Le défi est de maintenir ces matières « vivantes » pour qu'un maximum de ces informations soit préservées, car des matières maltraitées et dénaturées ont une activité chimique et vibratoire bien moindre.

En effet, des méthodes scientifiques d'évaluation de l'énergie d'une matière vivante (récentes et encore peu diffusées, comme la cristallisation sensible et la biophotonique) ont permis de mettre en évidence des différences importantes entre l'énergie des légumes frais et des légumes fanés, par exemple, ou entre celle des eaux de source et des eaux usées.

Pour que des ingrédients apicoles soient vraiment efficaces sur le plan de la santé, il faut donc que leur chimie et leur énergie soient conservées intactes lors de l'élaboration des préparations.

### BON À SAVOIR

Précisons que ces notions d'alimentation vivante, d'énergie et d'information, bien que déjà anciennes, ne sont que rarement prises en compte par les préparateurs de médicaments et d'aliments et dans les protocoles médicaux.

Depuis un siècle cependant, grâce notamment aux travaux de Planck, Bohr, de Broglie, Heisenberg, Fermi, Dirac et tant d'autres, la physique quantique nous a appris que la matière elle-même n'est qu'une forme de l'énergie, de l'information.

Citons les avancées récentes de chercheurs novateurs, comme les travaux du physicien allemand Popp, mondialement reconnu aujourd'hui : il est l'inventeur de la biophotonique qui permet de mesurer la vitalité interne de la matière vivante et des aliments.

Citons aussi les travaux sur la mémoire de l'eau du physicien Masaru Emoto, qui enrichissent le débat et creusent plus encore la voie d'exploration des phénomènes vibratoires et de l'information au niveau de la matière.

Le peuple des abeilles maîtrise le vibratoire depuis plus de 100 millions d'années. Les abeilles émettent, perçoivent et analysent en permanence une multitude de signaux vibratoires ; elles communiquent par des vibrations. Par exemple, quand vous approchez une ruche, les abeilles connaissent instantanément votre état émotionnel et vos intentions et, si vos humeurs sont agressives, elles vous piquent. Ces émotions de l'apiculteur se transmettent à la ruche *via* les ondes dues à la composition chimique des phéromones.

Les abeilles utilisent fréquemment les vibrations au cours de l'élaboration de leurs produits : si une fleur a déjà été visitée, les abeilles le savent de loin et n'y vont pas. La danse des abeilles est un signal vibratoire qui se répand dans toute la ruche indiquant avec précision à toutes les abeilles ce qu'il faut faire. Quand une abeille rentre à la ruche, elle vibre dans l'obscurité de la ruche, en imprimant avec son corps une très fine vibration de faible fréquence aux rayons de cire. Sa danse forme un 8 très précis, et ce signal en 8 indique à

toute la ruche où sont les fleurs – dans quelle direction, à quelle distance – et combien il y en a. La reine, qui elle aussi émet des signaux vibratoires dans toute la ruche, délivre en permanence aux abeilles le message suivant : « Je suis là, je suis votre mère, je ponds des œufs. » Ceci crée la cohérence de la ruche. Le monde des abeilles est donc un monde de vibrations intense, créant des états émotionnels positifs qui ont permis aux abeilles de survivre pendant si longtemps.

Les matières apicoles sont le résultat de toutes ces vibrations émises par les abeilles. Elles contiennent les vibrations de toute l'histoire de leur fabrication. Comme nous l'avons vu plus haut, elles ne sont pas simplement un alignement de composants, même si ces composants sont des vitamines et des matières actives notoires, comme l'acide pantothénique dans la gelée royale ou les flavonoïdes dans la propolis. Une matière n'agit pas uniquement par ses ingrédients actifs mais aussi par sa signature énergétique. Il y a dans le produit une « voix moléculaire » et une voix « sub-atomique » qui agissent aussi bien sur notre sphère physique que sur notre sphère émotionnelle. Pour que le produit soit bénéfique pour notre santé, il faut qu'il ait conservé sa force physique ET ses informations vibratoires. Or ces informations vibratoires, qui existent dans tous les produits, peuvent être altérées par des conditions de production ou de transformation qui ne sont pas adéquates.

### **Conservation et transformation douces**

Il ne suffit pas de récolter avec soin des ingrédients apicoles pour garantir leur efficacité

thérapeutique. L'apiculture douce veille à ce que, à chaque étape (récolte, préparation, conditionnement, stockage), tous les facteurs déterminants (principes actifs, structure vitale, information) soient préservés dans leurs équilibres naturels, sans aucune dénaturation pour restituer l'intégralité de l'énergie des abeilles (la fraîcheur est importante mais elle ne suffit pas !).

Quelques exemples :

- Le pollen, fraîchement récolté par les abeilles, est préparé selon deux méthodes inspirées de la ruche elle-même : la première consiste à superposer des couches de pollen frais et de miel et à laisser la préparation devenir mature pendant plusieurs semaines. On obtient ainsi une préparation, très assimilable, proche du pain d'abeilles. La seconde méthode est un procédé de ventilation douce à la température de la ruche qui permet au pollen de conserver sa teneur en eau optimale à température ambiante. On obtient ainsi des résultats thérapeutiques supérieurs sans nuire aux abeilles ni à la planète, et sans gaspillage énergétique ni installations de stockage onéreuses (congélation, gaz).
- La préparation de miel et gelée royale : on a étudié la proportion de miel et de gelée que les nourrices donnent aux jeunes abeilles. Elle a été mesurée et reproduite en brassant lentement à la main du miel frais et de la gelée royale fraîche venant du même rucher.
- La préparation des extraits de propolis prend un minimum de deux mois. De longues macérations alternent avec de lents brassages manuels. Ces méthodes sont inspirées du travail long et doux des abeilles dans la ruche, qui n'ajoutent les matières les unes aux autres qu'au goutte à goutte en une lente prédigestion collective.

- Les préparations sont dynamisées manuellement en évitant notamment les champs parasites électromagnétiques.

### FORCES VIVANTES ET DYNAMISATION

Pour pouvoir transmettre l'intégralité des forces vivantes, des matières actives et des forces vibratoires d'un produit de la ruche, il faut connaître les abeilles suffisamment, récolter leurs produits au bon moment en tenant compte des rythmes profonds de la nature, des rythmes solaires, des rythmes de récoltes des abeilles. Une fois la propolis récoltée, par exemple, il faut éviter de la mélanger mécaniquement avec un solvant car les machines ne peuvent pas fournir le même résultat qu'une main humaine, qu'une conscience humaine. Des phénomènes de pollution électrique se produisent également lorsqu'on utilise trop de machines. Les fabrications idéales se font en prolongement du respect à la fois des abeilles et des rythmes naturels des plantes, selon des méthodes de dynamisation active, c'est-à-dire avec une part importante donnée à la main humaine, sans recours excessif à des appareils. Il est possible d'utiliser une machine pour coller une étiquette, pour faciliter le travail, mais pas pour préparer un élixir de la ruche ou une préparation de gelée royale et de miel.



### Qu'est-ce que la dynamisation ?

La dynamisation est une pratique qualitative qui permet d'amplifier la force vitale d'un produit et de lui transmettre un signal bénéfique. Elle agit notamment sur le goût, l'odeur, la conservation, la bonne tolérance et l'efficacité d'un produit. Elle est aussi bénéfique pour la santé et la sécurité du travailleur.

Il existe trois types de dynamisation :

- **La dynamisation passive**, remise en vogue par Rudolf Steiner et la biodynamie, consiste à respecter les cycles et les rythmes véritables et subtils de la nature. Par exemple, le fait de récolter un miel, un fruit avant sa complète maturité va nuire à sa qualité et à sa force de conservation.
- **La dynamisation manuelle** est l'action humaine sur une préparation. Elle consiste en de lents brassages manuels dans un état d'esprit calme et positif. Elle apporte en particulier un meilleur goût et une meilleure tolérance aux produits. Par exemple, le gâteau que l'on fait à la maison à la main est meilleur que le gâteau fait avec la même recette par une machine.
- **La dynamisation active**, bien connue des homéopathes, est une opération qui consiste à transmettre un signal donné (provenant d'une teinture mère d'une plante ou d'un autre produit) à une base (eau, alcool, argile, poudre) en pratiquant une série de dilutions et d'agitations précises et successives. Par exemple, ce procédé est utilisé pour

les Fleurs de Bach, les médicaments homéopathiques et les élixirs de la ruche.

### La dynamisation dans la ruche

1. L'apiculture douce prend en compte les rythmes solaires, lunaires et cosmiques non seulement pour l'élevage du cheptel, mais aussi pour déterminer le moment précis où l'apiculteur doit récolter.
2. L'apiculture douce est la seule à prendre aussi en compte l'état émotionnel de l'apiculteur avec la ruche : des techniques orientales de relaxation-méditation (dont le Reiki) sont utilisées pour induire un état mental précis de l'apiculture qui favorise l'écoute des abeilles. Par exemple, demander mentalement l'accord préalable de la ruche avant récolte. L'état émotionnel d'un animal – par exemple une vache – influe sur la qualité du lait, de sa viande. Les abeilles sont extrêmement sensibles aux humeurs des humains.
3. À toutes les étapes de la préparation et du conditionnement, l'apiculture douce respecte la structure vivante initiale du produit et vient l'enrichir. Comment ? En évitant par exemple les pollutions électromagnétiques : la main humaine est toujours privilégiée. La mise en pot s'effectue aussi à la main dans les heures suivant la récolte. Les forces énergétiques et les informations vibratoires sont maintenues en opérant des brassages manuels selon un schéma précis et une attitude émotionnelle sereine adaptée.
4. Les matières sont stockées à proximité d'une ruche en activité pendant un temps donné avant la mise en vente.



## LA NOTION DE BIOTOPE

Notre milieu nous influence. Privilégiez le terroir local quand c'est possible. Les produits des ruches et les plantes de votre région contiennent tous les nutriments et les antidotes actifs qu'il vous faut. De plus, ils sont mieux reconnus par votre organisme et évitent la surinformation cellulaire.

## ► L'état d'esprit pour aborder l'apithérapie

### LES QUATRE PILIERS DE LA SANTÉ

#### 1. L'esprit

Nous ne sommes pas toujours maîtres des événements, mais nous pouvons toujours décider de notre attitude pour y faire face. Pour être en bonne santé physique et mentale, nous devons changer notre équilibre mental ; nous devons devenir conscients de nous-mêmes, utiliser notre pensée et non être victimes de nos pensées.

#### L'esprit des abeilles : confiance et mouvement

Sans nous culpabiliser sur le passé, aujourd'hui, au moment présent nous pouvons toujours agir pour la qualité de notre vie. Les abeilles nous le montrent au quotidien : si une tempête vient renverser la ruche et détruire leurs précieux rayons de miel, elles reconstruisent aussitôt sans se poser de question. Un pic-vert vient percer le bois de la ruche, elles le rebouchent. Si vous n'êtes pas satisfait de votre état présent, sachez que vous êtes plein de ressources physiques, intellectuelles et mentales.

Tous les produits de la ruche vous transmettent l'esprit de la ruche : ils ont une action sur votre état mental présent. Ils vous aident à prendre en compte vos émotions et à les transformer en énergie pour vous soigner.

En agissant petit à petit, vous pouvez rendre votre vie plus douce. Calmement, fleur après fleur, il faut butiner au moins un million de fleurs pour faire un pot de miel ! Vous pouvez

de même faire du miel dans votre vie. Prenez la bonne orientation, n'attendez pas tout de vous-même. Les abeilles savent se reposer sur les autres, butineuses et ouvrières.

## **2. L'alimentation : « Que notre nourriture soit notre médicament » (Hippocrate)**

Manger est vital, se régaler est une source de joie indispensable et bien se nourrir est un fondement de la santé.

Gelée royale, miel, propolis, pollen sont avant tout des aliments. Les abeilles s'en nourrissent intégralement. Vous trouverez ci-après des recettes de cuisine des abeilles et des cocktails de produits de la ruche qui ne dénaturent pas leurs propriétés et apportent plaisir, santé et vie. Savourez-les au quotidien.

## **3. L'hygiène : une vie saine dans une maison saine**

### **Le bouclier des abeilles**

Notre peau est notre organe de protection mais aussi d'échanges avec l'extérieur. C'est notre plus grande « bouche » : 6 m<sup>2</sup> de peau, avec des milliards de pores et de cellules qui interagissent avec l'extérieur.

Une ruche est un milieu protégé par une enveloppe extérieure de bois, de propolis et de cire. La cire d'abeilles et la propolis assurent un bouclier efficace contre les pollutions, les intempéries, les vibrations extérieures (radiations des téléphones portables, wifi, etc.). Dans les zones exposées, les abeilles renforcent la couche de propolis et la cire pour créer un cocon anti-pollution électromagnétique.

La propolis et la cire appliquées sur notre peau nous font bénéficier de cette protection renforcée.

### **Comment les abeilles maintiennent-elles un milieu sain ?**

Notre corps est peuplé de virus et autres micro-organismes bénéfiques qui participent au bon fonctionnement de notre santé : flore intestinale, flore cutanée, etc. Un excès de désinfectants et d'antibactériens est nocif. Paix dans notre corps, sur notre peau et dans notre maison aux germes de bonne volonté ! Les abeilles l'ont parfaitement compris qui savent créer dans la ruche les conditions de développement des bons microbes.

Une ruche est très propre, mais n'est pas stérile : le miel, la cire, la propolis à l'état originel contiennent juste ce qu'il faut de colonies bénéfiques pourensemencer correctement le milieu interne et créer les conditions favorables à la vie de la colonie. Quand nous utilisons pour nous laver les trésors des abeilles sans l'ajout d'aucun désinfectant, nous créons des conditions favorables à notre flore cutanée, à notre hygiène intime, à notre muqueuse nasale, à notre bouche.

Les abeilles font en permanence le ménage. Dès que quelque chose les gêne, elles le neutralisent ou l'éliminent. Un corps étranger, une souris voleuse dont le cadavre pourrait contaminer la ruche, une larve mycosée, tout cela est rapidement évacué ou neutralisé (par embaumement et momification) avec de la propolis. De même, une bonne hygiène de vie demande l'élimination constante des contaminants. Veillez à n'avoir autour de vous et sur vous (maison, vêtements) que des objets avec lesquels vous

souhaitez vivre. Quand les abeilles rangent la ruche, elles ne se demandent pas si cela pourrait servir un jour mais si cela est utile et bénéfique pour leur vie maintenant. Les provisions de miel par exemple sont aussi un parfait isolant contre le froid et une source d'ensemencement positif dans la ruche.

### Comment les abeilles se lavent-elles ?

Les abeilles font leur toilette : elles installent à l'entrée de la ruche un paillason et un sas de propolis ; les butineuses y nettoient leurs pattes et leurs poils.

Pour leur toilette multiquotidienne, les abeilles se font des automassages lustrants et se touchent les unes les autres.

Sous la douche, pratiquez l'automassage. Évitez l'abus de détergents ou de shampoings qui déséquilibrent la flore cutanée. Frottez-vous en douceur toutes les parties du corps. Inspiré des abeilles, ce toucher est essentiel pour l'hygiène. Et n'hésitez pas à vous faire masser.

Le mouvement fait aussi partie de l'hygiène. Marchez les bras libres, bougez.

## 4. Les soins et traitements : biotope, niveaux du corps, immunité, relation avec la nature

On ne soigne pas une maladie mais une personne vivante, dans son milieu, son biotope, avec sa relation à elle-même et sa conscience propre.

### L'immunité : la relation avec la nature et avec les autres

L'immunité est la réponse d'un individu, d'un groupe ou d'une population face à un agent pathogène ou microbe particulier.



La terre est le plus grand être vivant que nous connaissons. Pour survivre sur terre, l'homme doit avoir une approche écologique de sa façon de vivre : « Penser globalement, agir localement. » Il doit se prendre en charge de façon positive. Pour ce qui nous intéresse ici, il doit prendre en charge ses processus de guérison.

L'homme habite un environnement aux germes innombrables : notre monde appartient aux micro-organismes. La cohabitation entre l'homme et les microbes a contribué à l'organisation d'un appareil de défense indispensable à sa survie : le système immunitaire.

Chaque individu possède dans son corps une protection individuelle contre des micro-organismes pernicieux : les êtres vivants ont la faculté étonnante de distinguer ce qui fait partie de « soi » et ce qui est « étranger à soi ». La vigilance est permanente.

Mais les microbes ne font pas seuls les maladies ; la pauvreté et la malnutrition sont la cause de la plupart des maladies pour 800 millions de personnes dans le monde. Les microbes ne font pas non plus les épidémies ; c'est l'homme qui est généralement la cause de la diffusion de l'agent pathogène. Parmi les causes des épidémies, on peut citer

l'agriculture, la déforestation, les désordres sociaux, les guerres, la pauvreté et la faim, les voyages, les migrations et la démographie.

L'immunité collective est la réponse d'un groupe à un agent pathogène. Si la majorité des individus est immunisée, l'agent pathogène se diffuse peu et les personnes non immunisées bénéficient de la protection des autres. Cela a permis aux sociétés humaines de résister aux épidémies. Plus une population comprend un nombre élevé d'individus, plus grande est son immunité collective. Les abeilles étant sur terre depuis 100 millions d'années et leur population étant importante, leur patrimoine immunitaire est très riche. Elles possèdent dans leur génome l'information leur permettant de fabriquer de « bons outils » pour affronter les agents pathogènes. Elles agissent plus vite que les microbes et adaptent sans cesse leurs défenses pour ne pas être décimées par « l'autre ». Les abeilles ont beaucoup à nous apprendre car elles ont su se perpétuer un million de siècles en bonne harmonie avec leur environnement.

Comme le feraient les abeilles, la population humaine doit fabriquer des parades contre l'intrusion du virus du Sida, contre les nouvelles gripes (aviaire, porcine). Des modèles de défense et d'adaptation existent dans la ruche. En consommant gelée royale et miel, nous bénéficions de l'expérience immunitaire des abeilles.

### Prévenir les intolérances alimentaires et cutanées

Même pour les produits naturels, une intolérance est toujours possible. Il est donc

préférable de prendre de petites doses en choisissant les produits de la ruche les meilleurs en qualité et les mieux adaptés à votre cas.

Soyez à l'écoute de votre organisme. Laissez-vous guider par vos propres réactions : est-ce que le goût me plaît ? Quels sont les changements que cela me procure ?

C'est cela qui doit vous guider.

Il est recommandé de bien choisir le produit de la ruche qui convient à chaque usage. Un produit peut ne pas être adapté à tous et à tout moment. **Il y a un moment juste pour chaque produit et un produit juste pour chaque personne.**

Donc, observez toujours vos propres réactions, vos goûts, faites travailler votre instinct !

### LA PREMIÈRE FOIS

Si vous utilisez un produit pour la première fois et si vous voulez faire un test, pour vous-même ou pour un enfant, voici comment procéder :

1. Dans le cas d'un produit cosmétique, appliquez le produit sur l'avant-bras, attendez trente minutes et observez (rougeurs ? gonflements ? etc.).
2. Dans le cas d'un produit alimentaire, préparez le produit avec un peu d'eau, avalez, attendez quarante-huit heures et observez (nez qui coule ? yeux qui coulent ? gorge qui gratte ?).
3. Si rien ne se passe, utilisez le produit normalement.
4. S'il se produit une réaction désagréable ou une rougeur, n'utilisez pas le produit, ne le consommez pas.

Sachez cependant que ce n'est pas parce qu'on a une intolérance un jour qu'on l'aura le lendemain.



# L'origine des produits dans la ruche et leur sens pour les abeilles

Voici les matières que les abeilles nous apportent pour le bien-être et la santé :

- Venin
- Miel, miellat, rayon
- Pollen et pain d'abeilles
- Gelée royale
- Propolis
- Cire d'abeilles
- Larve d'abeilles
- Présence des abeilles

## ► Le venin d'abeilles

Le **venin** d'abeilles peut être un poison mais c'est aussi un puissant revitalisant.

### Interview d'Hilda, naturopathe

*« Régulièrement d'avril à septembre, je demande à une abeille de me piquer, à travers une petite grille pour ne pas qu'elle meure. Je ressens immédiatement une grande vague de stimulation. Ma température s'élève de deux degrés. Mon sang se met à circuler. Mes idées s'éclaircissent. Mes petites douleurs*

*et courbatures disparaissent immédiatement. Pendant les deux ou trois jours qui suivent, je suis plus calme et plus forte à la fois. »*



### L'ORIGINE DU VENIN

Le venin est sécrété par les abeilles, reines et ouvrières, grâce à une glande de leur abdomen. Il est stocké dans des « réservoirs » à la base de l'abdomen reliés à un dard à la structure très élaborée. La reine s'en sert pour se débarrasser de ses rivales ; les ouvrières l'utilisent pour défendre la ruche contre des agresseurs, des gourmands ou des envahisseurs, comme les souris. Le dard de l'abeille ouvrière a des barbes et s'arrache après la piqûre, lorsque l'abeille s'envole, causant sa mort ; celui de la reine, lisse, ne s'accroche pas.

### Les principaux composants du venin d'abeilles

- L'hyaluronidase (enzyme) facilite la perméabilité des tissus, facteur de diffusion du venin, facilite les échanges entre la cellule et son milieu.

- La phospholipase A2 (enzyme) provoque la réaction inflammatoire et la douleur autour de la piqûre.
- La mellitine (peptide) est le principal responsable de la douleur et des états de choc par hémolyse (destruction de globules rouges), troubles respiratoires et blocage de l'influx nerveux. Elle stimule la sécrétion de cortisone qui est un puissant anti-inflammatoire. Elle libère de l'histamine, protège contre les radiations, empêche la coagulation sanguine (fluidifie le sang).
- L'histamine (amine active) est responsable de la douleur et de l'inflammation. C'est un vasodilatateur qui facilite la perméabilité des vaisseaux sanguins.
- L'apamine (peptide) est un anti-inflammatoire, « antidote » de l'histamine, neuro-toxique, stimulant du système nerveux central (aide à lutter contre la sclérose en plaques), stimule la sécrétion de cortisone.
- L'adolapine (peptide) est anti-inflammatoire, antipyrétique et analgésique.
- Le MCDP (peptide) est un puissant anti-inflammatoire (inhibiteur de prostaglandines), libérateur d'histamine, abaisse la tension artérielle.
- La dopamine (amine active) est un neurotransmetteur, vasoconstricteur.
- Le venin comporte aussi une quantité d'autres facteurs dont certains sont volatils et disparaissent très rapidement au contact de l'air.

À travers sa composition, on constate que le venin d'abeilles est un produit très actif qui peut à la fois jouer le rôle d'un poison ou d'un médicament.

### LES PIQÛRES D'ABEILLE

La piqûre d'abeille est douloureuse. Le venin d'abeilles provoque généralement une réaction normale : un « volcan » rouge – la papule – se forme à l'endroit de la piqûre avec des démangeaisons. La température du corps s'élève. Tout disparaît en quatre à trente-six heures.

L'apiculteur est piqué quotidiennement par les abeilles. La plupart des piqûres sont sans gravité. Une seule piqûre n'est pas dangereuse sauf chez les personnes allergiques (estimées à 2 % de la population). Il y a danger également en cas de piqûres multiples (plus de 20 piqûres par kilo de poids corporel). La mortalité est estimée à dix décès par an en France.

Il est donc indispensable :

- 1. de savoir comment éviter les piqûres d'abeilles ;
- 2. de savoir comment réagir en cas de piqûres ;
- 3. de connaître les effets bénéfiques du venin.

### COMMENT ÉVITER DE SE FAIRE PIQUER PAR LES ABEILLES

Si on dérange les abeilles, elles se défendent et on peut être piqué contre son gré, plusieurs fois.

Pour ne pas être piqué par les abeilles ni par les guêpes, la première chose à faire est de ne pas les gêner dans leur travail ni les agresser :

- ne jamais s'approcher d'une ruche ni d'un nid ;
- ne jamais stationner devant l'entrée d'une ruche.

Quand vous êtes dans la campagne, portez des vêtements en coton ou en fibre naturelle. Mettez un chapeau ou une casquette pour éviter que les pattes des insectes se prennent dans vos cheveux. Ne marchez pas pieds nus ou en sandales dans les fleurs. Gardez votre odeur naturelle, évitez les parfums « artificiels ». Écoutez attentivement les bruits de bourdonnement mais ne vous agitez pas en gesticulant quand un insecte s'approche de vous : vous l'agressez ! En réaction, il vous piquera.



## ► PREMIÈRE VISITE AU RUCHER

*Pour rendre visite aux abeilles, mettez une tenue en coton et un chapeau sur la tête. Recouvrez les parties poilues de votre corps.*

*Si vous venez avec des cheveux noirs, un pull en laine marron et des jambes poilues, elles vont vous prendre pour un ours !*

*Alors habillez-vous en humain : jean ou pantalon de toile claire, vêtements en coton y compris les chaussettes – des vêtements propres mais sans odeur de lessive ou d'assouplissant.*

*Toutes les odeurs même naturelles peuvent gêner les abeilles car cela interfère avec leur système d'information. Elles détectent les odeurs à 800 mètres. Restez discret. Ne portez pas de parfum : après-rasage, déodorant, eaux de toilettes et cosmétiques parfumés perturbent l'odorat ultra délicat des abeilles en quête de fleurs.*

*Votre haleine aussi compte : ne buvez pas de boisson forte.*

*Puis vient l'humeur, c'est bien cela le plus important : votre émotion du moment.*



## COMMENT RÉAGIR EN CAS DE PIQÛRE

Si malgré ces précautions, vous êtes piqué, gardez toujours votre calme. Appliquez une source de chaleur sur la zone de la piqure pendant trois minutes : le venin est détruit à 60 °C. Un appareil aspirant le venin que l'on trouve couramment dans le commerce peut aussi être utilisé. Désinfectez localement avec de la propolis liquide, par exemple.

La piqure d'abeille est toujours douloureuse. Mais la plupart du temps, elle est plutôt bénéfique. Si vous êtes piqué, considérez plutôt les effets positifs du venin : il stimule le système immunitaire et active la circulation sanguine (voir p. 36).

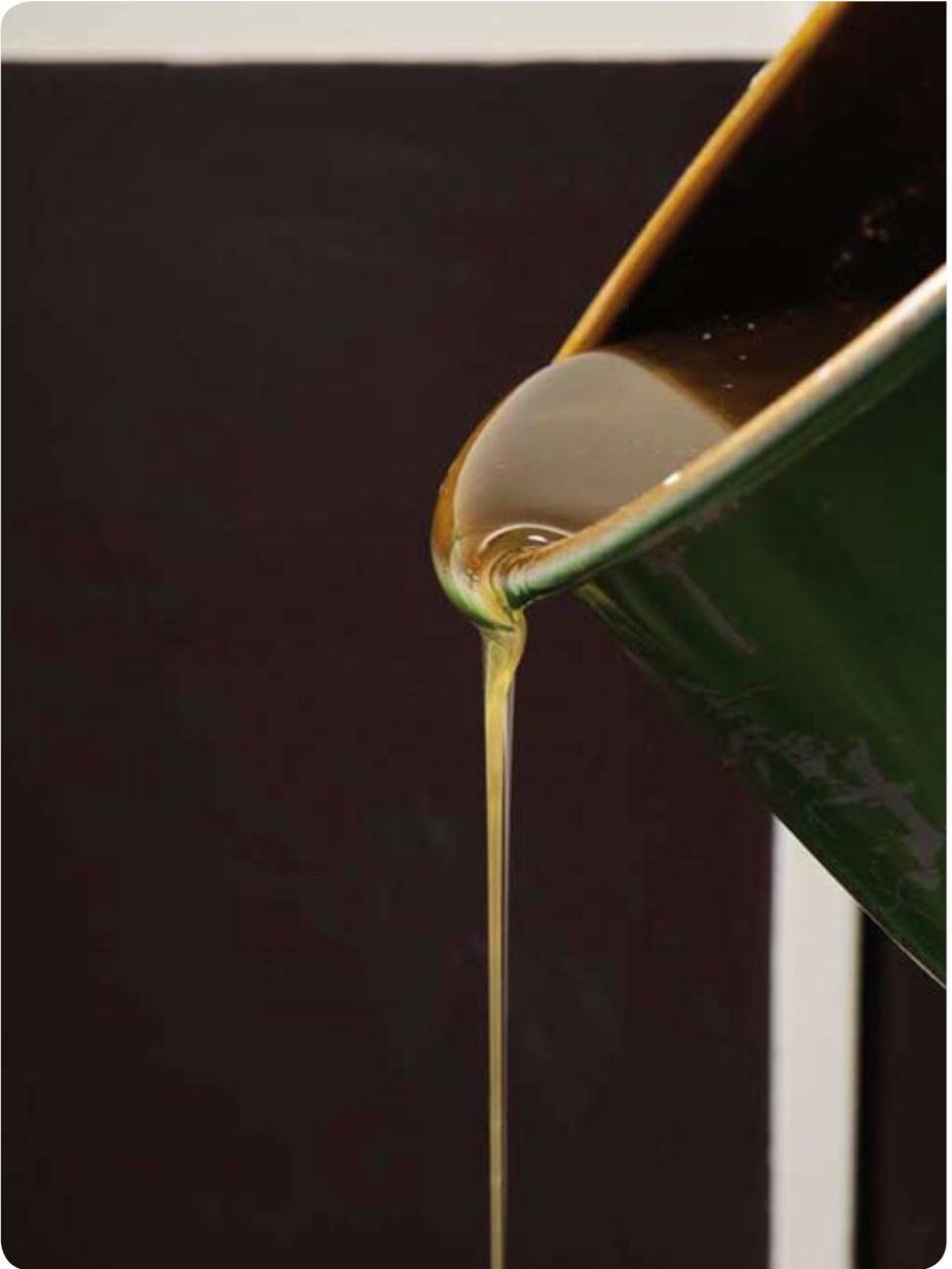
- Pour savoir s'il s'agit d'une abeille, regardez si le dard est accroché sur la peau. Si c'est le cas, enlevez-le rapidement avec l'ongle ou le bord d'une carte de crédit : grattez perpendiculairement à la peau.
- S'il n'y a pas de dard, il peut s'agir d'une piqure de guêpe.

## ► GUÊPE OU ABEILLE ?

*La guêpe comme l'abeille, le bourdon et le frelon, fait partie des hyménoptères, ordre d'insectes qui compte des centaines d'espèces différentes. Comme l'abeille, les autres hyménoptères n'attaquent que quand on les dérange et les agresse. Piquer est une défense pour eux. Par opposition à un moustique qui se nourrit de sang.*

*Seules les femelles piquent. L'aiguillon lisse de la guêpe ne reste pas fiché dans la peau quand elle pique. Elle ne meurt donc pas après la piqure. La piqure de guêpe n'est pas plus dangereuse qu'une piqure d'abeille, elle est simplement plus fréquente : les guêpes, munies d'une langue plus courte, ne pouvant pas butiner les fleurs, recherchent souvent leur nourriture près des habitations et font leur nid sous les tuiles des toits. Quand une guêpe vient près de vous, laissez-la prélever sa nourriture (melon, viande...) sans faire de grands gestes ou crier. Une fois qu'elle aura mangé, elle repartira. Ne laissez pas les aliments qui l'attirent dehors (miel, confiture, bière...) car d'autres guêpes viendraient. La guêpe tout comme le frelon se nourrit de larves de mouche et d'autres insectes et joue donc un rôle très important dans l'écosystème. Les guêpes et les frelons ne doivent pas être détruits, nous en avons besoin. Ils font leur travail et on peut prendre le pari que le venin de guêpe et de frelon pourra rendre des services dans le domaine de la santé. Des recherches dont les résultats sont encore confidentiels sont déjà en cours sur ce sujet.*

*Pour distinguer une guêpe d'une abeille, un moyen simple : chez la guêpe, vous pouvez observer sa très fine taille. Chez l'abeille, l'espace entre l'abdomen et le thorax est plus épais.*



## **BON À SAVOIR**

2 % des personnes sont allergiques. Si une réaction importante apparaît, qu'on appelle choc anaphylactique (nausées, vomissement, malaise, hypotension), ou un œdème de la gorge, il convient de se rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche. **CONTACTEZ les secours au 15 (SAMU).**

Chaque possesseur de ruche doit avoir une trousse d'urgence pour lui, mais aussi pour d'éventuels promeneurs piqués par les abeilles : votre médecin traitant vous prescrira le médicament le mieux adapté.

### **Le traitement désensibilisant**

Ce traitement médical s'adresse aux sujets à risque, c'est-à-dire ayant déjà présenté une réaction sévère et ayant des tests positifs. La désensibilisation est réalisée de manière 100 % naturelle avec des doses progressives de venin d'abeille. La durée de la désensibilisation initiale est désormais courte. Le traitement d'entretien est de trois à cinq ans. L'efficacité en est prouvée. Pour plus d'informations, on pourra lire utilement l'article « Dossier : piqures d'hyménoptères » du CHU de Rouen.

### **LES PROPRIÉTÉS DU VENIN**

Le venin (par la mellitine et l'apamine qu'il contient) active la circulation du sang, régule la pression artérielle, assouplit les capillaires, favorise la fluidité du sang et augmente la production de globules rouges.

Il a une action anti-inflammatoire, principalement due à la mellitine, car il stimule la

fabrication naturelle de cortisol, principal constituant de la cortisone (l'hormone la plus active des glandes surrénales).

D'autre part, certains constituants du venin interviennent dans la réduction de la perception de la douleur, un peu comme l'aspirine. Le venin diminue la douleur par son action sur l'ensemble du système nerveux central et les fibres motrices. Il peut donc traiter les inflammations des articulations, des muscles et des tendons. Le venin d'abeilles est réputé en particulier pour soulager les douleurs rhumatismales (Docteur Forestier). De nombreux livres en anglais décrivent ses propriétés<sup>2</sup>.

Le venin est bactéricide, bactériostatique, antifongique et antibiotique. **Il active le système immunitaire.**

### **L'utilisation du venin**

La *Bee Venom Therapy* (BVT) est très utilisée depuis une dizaine d'années pour traiter la sclérose en plaques (40 000 à 60 000 patients chaque année) aux États-Unis et en Chine, où existent des cliniques d'apithérapie, et dans de nombreux autres pays, comme en Roumanie (voir p. 139, les résultats obtenus par le docteur Aosan).

Ce traitement fait l'objet d'études et d'expérimentations ; son mode d'action n'est pas encore vraiment élucidé.

On retrouvera dans les chapitres 4 et 6 toutes les possibilités d'utilisation du venin (cicatrices, etc.).

---

2. Bodog F. Beck, *The Bible of Bee Venom Therapy: Bee Venom, Its Nature, and Its Effect on Arthritic and Rheumatoid Conditions*, Paperback.

## LA RÉCOLTE DU VENIN

Il existe plusieurs techniques pour récolter et utiliser le venin des abeilles.

### Les méthodes par piqûres directes

Elles sont bien entendu réservées aux personnes testées comme non allergiques.

#### Méthode « Pedro » de l'abeille vivante et du volcan

Des thérapeutes utilisent les abeilles vivantes en les appliquant soit à la main, soit à l'aide d'une pince. Pedro Perez Gomez, en Espagne, se sert des abeilles pour détecter les meilleurs endroits où piquer. En effet, il a remarqué que les abeilles trouvaient toutes seules les points d'acupuncture indiqués pour chaque personne. Elles semblent disposer d'un moyen de « lire » les méridiens et de repérer les nœuds énergétiques.

Le thérapeute étudie alors le « volcan » formé à l'endroit de la piqûre pour en savoir plus sur son patient. Malheureusement l'abeille meurt dans la plupart des cas.

#### Méthode « Hirofumi »

La méthode taïwanaise et japonaise consiste à arracher le dard et à l'appliquer rapidement sur une trentaine d'endroits variés du corps, y compris le visage, les pieds, les mains. La dose de venin est plus faible et se répartit sur une plus grande surface. De nombreux médecins et thérapeutes utilisent la technique Hirofumi en Amérique centrale et du Sud. Cette méthode efficace nous semble assez brutale car elle mutile et tue une multitude d'abeilles.

#### Méthode douce et énergétique pour bénéficier de venin ultra frais sans tuer les abeilles

J'utilise ma propre méthode douce qui permet de préserver les abeilles et de bénéficier à la fois de venin ultra frais et du choix énergétique de l'abeille. La voici. Il vous faut :

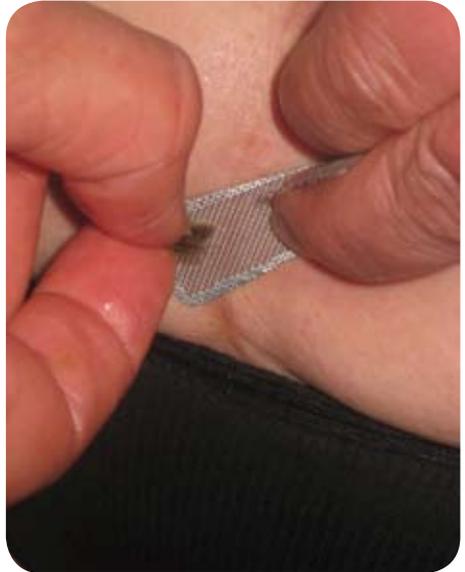
- la proximité d'un rucher ou quelques abeilles dans une petite boîte ;
- une toile métallique aux mailles ultrafines de l'ordre de 0,1 mm ne laissant passer que le bout du dard de l'abeille et d'une surface de 1,5 cm sur 3 cm ;
- un peu de miel ;
- une petite assiette.

Étalez une cuillerée à café de miel dans l'assiette. Placez-la devant la ruche ou tout près d'un rucher. S'il fait froid, c'est plus compliqué car les abeilles ne sortent pas ; il faudra alors prélever des abeilles dans la ruche. C'est pourquoi, sauf nécessité, il est préférable de pratiquer quand il fait assez bon pour que les abeilles volent à l'extérieur.

Au bout de quelques minutes, plusieurs abeilles viennent pomper le miel dans l'assiette grâce à leur belle langue rouge.

Imprégnez légèrement de miel la pulpe de votre pouce et de votre index en les trempant dans le miel. Puis saisissez délicatement une abeille au niveau du thorax entre le pouce de l'index et appliquez-la sur la zone du corps à piquer en interposant la fine grille métallique entre la peau et l'abeille.

Dès que vous ressentez la douleur de la piqûre, comptez jusqu'à 25 puis écartez d'un mouvement doux, en même temps, la grille



et l'abeille de la peau. Notre amie ailée peut s'envoler, son dard est intact.

Il faut se rendre chez des apiculteurs ou avoir ses propres ruches pour se faire piquer de cette manière.

### Les méthodes indirectes

#### La récolte du venin par stimulation électrique

La récolte du venin peut se faire à l'aide d'un treillis souple électrifié placé sur la planche d'envol de la ruche. En passant dessus, les abeilles sont irritées et piquent sans perdre leur dard. Le venin est recueilli entre deux plaques de verre et immédiatement séché pour être conservé. Cette méthode rend les abeilles

agressives, mais ne les tue pas. Elle permet de conserver du venin sec (alors appelé apitoxine) pour préparer des solutés injectables à l'usage des médecins. Cela permet de soulager des malades en toute saison : maladies rhumatoïdes, lombalgies, désensibilisation au venin ou autres pathologies.

Les injections se font en intramusculaire ou en intradermique.

Dans certains pays, le venin sec peut aussi être mélangé à du miel ou dans une crème pour des préparations spécifiques.

En France, le venin d'abeilles est uniquement l'apanage des médecins (qui, d'ailleurs, l'utilisent peu par crainte des réactions allergiques et des chocs).



### La méthode des abeilles mortes

Un apiculteur chilien qui habitait loin de tout et n'avait pas beaucoup de moyens a raconté comment il s'était soigné à la fois d'une douleur au genou et d'une allergie au venin d'abeilles. Tous les jours, il allait au rucher et ramassait une abeille fraîchement morte comme on en trouve toujours quelques-unes devant une ruche. Il se frottait quelques instants le genou. Au bout de trois mois, son genou allait bien et il était complètement guéri de son allergie. Ceci peut sembler anecdotique, mais montre bien que l'apithérapie est une médecine de bon sens simple et peu coûteuse. Et que l'abeille entière est bénéfique, pas seulement son dard.

### Les hautes dilutions

L'avantage de cette méthode, c'est qu'elle peut être utilisée en toute sécurité par tous à tout âge, y compris par les personnes allergiques au venin d'abeilles. Elle peut même les désensibiliser.

### Le traitement homéopathique

*Apis mellifica* est un médicament homéopathique très connu, préparé à partir de l'abeille entière avec son dard et sa poche à venin. Dans la discipline homéopathique, les médicaments sont prescrits à des personnes qui ont des symptômes similaires à ceux provoqués par la matière première du médicament. Dans le cas d'*apis mellifica*, il est utilisé pour traiter les œdèmes et tous les symptômes qui rappellent ceux qui se produisent quand on est piqué par une abeille : œdèmes de toutes sortes sans soif, fièvre sans soif, piqûres d'insectes (abeille, guêpe, frelon), enflamment rosé des muqueuses, muqueuses chaudes, douleur

brûlante en épingle et endolorissement, réactions allergiques, symptômes allergiques, œdème allergique, manifestations allergiques dues aux piqûres d'hyménoptères, œdème allergique au venin d'abeille, aux fruits, aux allergènes en général, œdème de Quincke avec gonflement spectaculaire du visage et de la gorge obstruant la respiration.

### ATTENTION

Ce dernier symptôme est donné à titre indicatif dans la mesure où l'œdème de Quincke est **TOUJOURS** une urgence vitale. Donc n'essayez pas de traiter un tel œdème par l'homéothérapie seule et appelez les urgences.

Un autre médicament homéopathique est préparé à base de venin uniquement : c'est *apium virus*. Ses indications sont similaires et son effet semble supérieur.

### L'élixir de la ruche « Venin d'abeille »

L'élixir de la ruche « Venin » est, de même, une haute dilution de dards d'abeilles replacé à plusieurs reprises dans la ruche lors de sa préparation.

Il est utilisé pour reconnaître et transformer le sentiment de colère, l'accepter et éviter qu'il se retourne contre nous-mêmes. L'élixir « Venin » permet de reconnaître la colère comme instinct de conservation et, une fois acceptée, de passer à autre chose.

De nombreuses personnes réprouvent leurs propres sentiments. L'élixir « Venin » est recommandé en cas de besoin constant de pleurer sans raison apparente, de tristesse irritable. Il peut être



utile en cas de deuil, de conduite autodestructive (addiction à l'alcool, au tabac, à une drogue, mise en danger de soi-même par des comportements à risque comme la vitesse au volant).

**Sens pour les abeilles :**  
défense de la ruche, mort de l'abeille

**Sens pour l'homme :**  
douleur, inflammation, peur de l'abeille et de son propre instinct.

## ► Le miel, le miellat et le miel en rayon

Pour faire 1 kg de miel, les abeilles doivent parcourir l'équivalent de plusieurs fois le tour de la terre et butiner plus d'un million de fleurs ; le tout en sélectionnant soigneusement leur variété et leur contenu. Les fleurs visitées ont reçu un marquage vibratoire pour éviter un double travail aux abeilles suivantes.

### L'ORIGINE DES MIELS ET MIELLATS

Le miel est avant tout la nourriture des abeilles pendant toute l'année. Le miel commence dans la terre qui produit des nutriments pour les plantes et dans les nuages qui mouillent la terre de pluie. 70 % des plantes ont besoin de l'aide des insectes pour assurer leur reproduction. C'est pour cela qu'elles puisent des nutriments et de l'eau dans le sol pour fabriquer un jus sucré, le nectar.

Ce délicieux nectar va attirer les insectes pollinisateurs. Quand l'abeille plonge dans la fleur pour puiser le nectar, son corps poilu se recouvre de pollen au passage.

Elle visite successivement une trentaine de fleurs de la même espèce en y transportant du pollen. Puis revient, jabot plein de nectar, à la ruche.

- Le miel est fabriqué à partir du nectar des fleurs.
- Le miellat, lui, est fabriqué par les abeilles à partir d'une substance rejetée par certains insectes (puccions aphides, cochenilles, cigales, etc.) qui percent la surface des feuilles et de l'écorce de certains arbres (sapins, mélèzes, peupliers, chênes et beaucoup d'autres) pour en prélever la sève.

### Du nectar au miel

La transformation du nectar en miel opérée par les abeilles tient principalement à deux facteurs :

#### 1. Le séchage partiel

Le nectar contient environ 50 % d'eau, ce qui le rend impossible à conserver car il fermente. Les abeilles le rapportent rapidement à la ruche où elles le déshumidifient progressivement en le brassant avec leurs pièces buccales, en ventilant avec leurs ailes et au cours de la trophallaxie (elles régurgitent de leur jabot le nectar en cours de transformation et se le passent de bouche en bouche). Les réactions chimiques qui se produisent avec leurs sécrétions réduisent également la quantité d'eau. Lorsque le miel atteint la teneur en eau souhaitée, 17 % en moyenne, les abeilles bouchent les alvéoles avec de la cire. Le miel emmagasiné ainsi à l'abri de l'humidité de l'air peut se garder pendant des mois.



## 2. L'enrichissement en éléments antiseptiques, enzymes, ferments et levures

Le nectar est prédigéré dans la bouche et dans le jabot des abeilles, où il est mélangé à de la salive et à de nombreuses substances propres aux abeilles, ce qui modifie sa composition, principalement ses sucres. C'est là que le miel acquiert toute sa richesse enzymatique et son haut pouvoir antiseptique. Le miel n'est pas simplement du nectar qui contiendrait moins d'eau.

Le mûrissement s'opère ensuite lentement et longuement dans les alvéoles. Dans l'air de la ruche, le miel acquiert une flore spécifique et favorable. Un miel récolté trop tôt et artificiellement déshumidifié ne pourra apporter au système digestif ou à la plaie son ensemencement bénéfique. Enfin lors de la récolte, entre le rayon brut et le pot rempli, les manipulations doivent être minimisées en évitant toute brutalité et tout chauffage. La richesse enzymatique, les vitamines, les sucres simples et les acides organiques du miel sont détériorés par la chaleur et la lumière.

### La composition du nectar et du miellat

Le nectar contient des sucres (simples, rapidement disponibles, comme le glucose et le fructose) et des vitamines, sels minéraux, enzymes, acides aminés, acides organiques, etc. Le miellat est encore plus riche en sels minéraux, acides aminés et oligoéléments. Ce sont de véritables concentrés de nutriments et d'énergie, donc une excellente source d'énergie pour les abeilles, mais disponible seulement pendant une partie de l'année. Une grande partie de ces récoltes

est donc transformée en miel au cours d'un processus complexe. Elles constituent ainsi des réserves pour l'hiver. Elles stockent également du miel autour du couvain (l'ensemble des larves) et dans tous les espaces disponibles, où il sert d'isolant thermique.

### LE MIELLAT

Le miellat est un miel que les abeilles fabriquent en collaboration avec les pucerons. Les années sèches, les pucerons mangent la sève des arbres et déjectent une traînée noire sucrée et riche en minéraux qu'on appelle le miellat. Ce miellat intéresse les fourmis mais aussi les abeilles. À partir de jus de puceron, elles font un miel aux teintes noires à fort pouvoir minéralisant. Les miels de sapin et de chêne sont des miellats.

### LA COMPOSITION DES MIELS

La composition du miel varie grandement en fonction :

- de la flore ;
- de la richesse et de la nature du sol ;
- des conditions météorologiques (pression, ensoleillement, humidité) ;
- de la ruche elle-même, libre de choisir son bouquet original ;
- de la présence ou non d'autres insectes (pucerons, cochenilles) ;
- de l'environnement (agricole, routes) ;
- des méthodes utilisées par l'apiculteur.

### L'infinie variété des miels

Il existe donc autant de miels que de lieux pour poser les ruches et de saisons qui se suivent. Dans les Pyrénées, les abeilles vont produire, selon les vallées, du miel de rhododendron

teinté d'un peu de framboisier et de mélilot, du miel de bruyère callune, du miel de tilleul, du miel de sapin, etc.

### La composition des miels

Certains éléments se retrouvent dans tous les miels, d'autres sont spécifiques. C'est ce qui fait que les miels n'ont pas tous la même indication pour la santé.

#### L'eau du miel

L'eau du miel est une eau rare et très active car elle contient une proportion de deutérium plus élevée que l'eau ordinaire. C'est très important car cela nous montre que les abeilles utilisent une eau lourde qui date des premiers temps de l'univers (car le deutérium est un des premiers éléments apparu dans l'univers) et qui a donc une qualité et une activité intenses et particulières. L'eau du miel provient des profondeurs de la terre et est extraite par l'intermédiaire des racines des arbres butinés. La teneur en eau du miel varie de 14 % pour le miellat de chêne à 30 % pour le miel de mellipone.

#### La matière sèche du miel

Elle est constituée de 95 à 99 % de glucides variés. Plus de quinze sucres différents sont présents ce qui confèrent au miel une action très stimulante et équilibrée pour booster

notre énergie, nos muscles, notre cerveau : fructose et glucose mais aussi maltose, iso maltose, turanose, nigérose, kojibiose, leucrose, mélézitose, ezrlose, kestose, raffinose, dextrandiose, etc. Les proportions varient d'un miel à l'autre.

#### Enzymes

Le miel est riche en enzymes sauf s'il a été chauffé. L'une de ces enzymes, la glucose-oxydase, permet la production du peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) si utile sur les plaies quand on y applique du miel.

#### Acides organiques

Le miel contient aussi des acides organiques : gluconique, acétique, citrique, lactique, succinique et formique, lui conférant un pH en moyenne de 3,9.

#### Acides aminés

On y trouve 19 acides aminés libres et des protéines. Le miel le plus protéiné est le miel de bruyère callune qui en contient 2 %, soit la même proportion que le lait maternel (selon le Docteur Bengsch).

#### Les lipides

Les esters de cholestérol se retrouvent en quantité significative dans le miel de tournesol. On



sait que les esters de cholestérol servent à la biosynthèse des hormones.

### Éléments minéraux

Quant aux éléments minéraux, sels de calcium, sodium, magnésium, cuivre, manganèse, chlore, on a pu en identifier plus de trente. Ils sont plus nombreux et abondants dans les miels foncés de type miel de forêt, sapin, châtaignier, chêne.

- Potassium : garrigue, châtaignier, forêt
- Phosphore : sapin, forêt
- Calcium : colza, forêt, tournesol
- Soufre : callune, bruyère, forêt
- Magnésium : forêt, sapin
- Manganèse : châtaignier, forêt, callune
- Silicium : toutes fleurs, tournesol
- Bore : colza, sapin
- Fer : callune, sapin
- Zinc : sapin, forêt
- Cuivre : thym, sapin, forêt
- Baryum : garrigue, châtaignier

On trouve aussi, malheureusement, dans beaucoup de miels, des résidus de polluants (antibiotiques, traces de métaux lourds, herbicides et désherbants, pesticides, fongicides).

### LA RÉCOLTE DU MIEL

Les abeilles placées dans de bonnes conditions peuvent fabriquer plus de miel qu'elles n'en ont besoin. On peut donc récolter ce surplus sans nuire à la colonie.

Les techniques de récolte, d'extraction et de filtration influencent la qualité et les propriétés du miel. La richesse enzymatique, les sucres simples, les vitamines et les acides organiques

du miel sont détériorés par la chaleur et la lumière.

Afin de garder intact ses exceptionnelles qualités gustatives et nutritionnelles, chaque miel doit être récolté au bon moment, en fonction des cycles solaires et en respectant les humeurs des abeilles, sans répulsifs chimiques et ne jamais être chauffé au delà de 35 °C, température naturelle de la ruche. Un miel peut être dynamisé, ce qui augmente sa richesse en principes actifs, accroît sa vitalité énergétique et son information vibratoire.

En amont, si les ruches sont entourées de fleurs qui poussent avec des engrais chimiques sur une terre affaiblie ou nourries avec du sucre parce qu'on leur a « volé » tout leur miel, le miel sera pauvre en nutriments et ingrédients actifs.

Le miel doit être consommé dans les trois ans qui suivent la récolte. Ses qualités antibactériennes et médicinales disparaissent aussi petit à petit au bout de deux ans, surtout s'il est exposé à la lumière et à la chaleur.

La cristallisation est un phénomène normal, mais elle se produit de manière différente selon les miels.

### LES DIX COMMANDEMENTS DU MIEL THÉRAPEUTIQUE

1. Placer les ruches dans une flore riche et variée.
2. Ne pas traiter les ruches, ni les cires, ni le bois des ruches avec des produits contaminants.
3. Ne pas donner de sucre aux abeilles.
4. Hygiène des mains de l'apiculteur.
5. Récolter quand le miel est bien mûr.
6. Protection pendant le transport.





7. Miellerie propre.
8. Désoperculation, extraction, filtration et conditionnement sans chauffage.
9. Conditionnement en pots propres et inertes.
10. Stockage à l'abri de la lumière et sans écarts de température.

## LE MIEL EN RAYON

C'est un miel brut, intact et intégral qui peut se consommer en croquant le « gâteau » composé par les abeilles : alvéoles de cire et miel.

## PROPRIÉTÉS ET UTILISATIONS DU MIEL

### ► MIEL ET DIÉTÉTIQUE : LE MIEL ET SES RICHESSES

#### Interview de René Flurin

*René Flurin a exercé la profession de médecin oto-rhino laryngologiste pendant quarante ans à Cauterets, une station thermale réputée des Pyrénées.*

*Visionnaire avant l'heure, il a anticipé la vogue actuelle des médecines douces, en soignant durant toute sa carrière ses patients selon les grands principes naturalistes :*



🐝 Abeilles sur miel en rayon.

- *Votre santé dépend d'abord de vous ;*
- *Préconisation de remèdes issus de la nature (eaux, miel, alimentation et hygiène de vie), en évitant l'abus d'antibiotiques ;*
- *Nécessité vitale pour la santé de la planète et des hommes de protéger l'environnement.*

#### Quel est le principal intérêt du miel ?

*Il apporte à l'organisme le carburant, la source d'énergie indispensable à chacune des cellules de notre organisme. Mais il les apporte sous une forme directement assimilable du fait que ce sont des glucides prédigérés par les abeilles.*

#### Parmi nos organes, quels sont ceux dont les besoins en énergie, donc en glucides, sont les plus grands ?

*Ce sont le cerveau et les muscles. Le miel est d'abord l'aliment de l'effort.*

*Effort intellectuel d'abord : le cerveau est un grand consommateur de glucose. Dans notre société de l'information et de l'intelligence, nombreux sont ceux qui doivent fournir un effort intellectuel*



🐝 Récolte par apiculteur.



*prolongé. Le miel est pour eux un aliment de choix : étudiants, chercheurs, etc.*

*Effort musculaire aussi : le miel est l'aliment du sportif. Il augmente la résistance au froid et à la fatigue dans les efforts prolongés, celle du muscle cardiaque en particulier.*

### **Le miel convient-il aux enfants et aux tout-petits ?**

*Il représente pour eux un aliment de choix en période de croissance, pour les jeunes et les tout-petits, notamment au petit déjeuner. Il accroît leur résistance ; il permet en même temps une meilleure digestibilité du lait.*

### **Le miel fait-il grossir ?**

*Non, consommé avec modération, le miel ne fait pas grossir. Les glucides du miel sont en effet directement utilisés par les cellules de notre organisme en fonction de leurs besoins. La part non utilisée est captée directement par le foie et libérée sous forme de glucose en fonction de l'effort à fournir.*

### **Le miel a-t-il d'autres propriétés ?**

*Oui, le miel, aliment naturel et complexe, apporte à l'organisme beaucoup d'autres éléments. Par exemple des éléments minéraux facilement utilisables tels que potassium, soufre, calcium, ainsi que des éléments biocatalyseurs à l'état de traces (oligo-éléments) : manganèse, chrome, zinc. Les miels colorés (châtaignier, bruyère) sont les plus reminéralisants.*

*Dans le miel sont aussi présentes les vitamines du groupe B, de B1 à B9, notamment la vitamine B5, ou acide*

*pantothénique, ou co-enzyme A, qui est un chaînon indispensable du métabolisme intermédiaire de toutes nos cellules.*

### **Le miel est-il facile à digérer ?**

*Le miel est d'une grande digestibilité du fait que ses glucides sont pré-digérés par l'abeille, et associés à des enzymes qui en facilitent la digestion. Il est bien supporté par les estomacs fragiles.*

*Il est doté d'une action laxative douce. C'est un régulateur intestinal. Il contribue à calmer les gorges irritées et convient particulièrement aux professionnels de la voix, à ceux qui doivent beaucoup parler en public, notamment en plein air.*

### **Le miel donne-t-il des caries dentaires ?**

*Le miel ne favorise pas les caries du fait de la présence d'une enzyme, la saccharase, qui joue un rôle protecteur vis-à-vis des caries.*

### **Comment savoir quelle est la valeur particulière d'un miel ?**

*Le miel est un aliment fragile et complexe qui demande beaucoup de précautions et de soins à toutes les étapes de sa production. Il doit être récolté au bon moment, sans répulsif chimique, et jamais chauffé au-delà de 35 °C, température naturelle de la ruche.*



*Le miel est vraiment l'or de la ruche. Ses bienfaits sont nombreux et reconnus. Il est d'abord un aliment vivant et délicieux qu'il convient de consommer cru et non pas dans une tisane trop chaude.*

### Par voie interne

- Nourriture idéale pour le cœur et le cerveau qu'il aide à fonctionner.
- Action positive sur les voies digestives, en cas de gastrites ou d'ulcères.
- Sport, activité physique et intellectuelle intense.
- Déminéralisation.
- Affaiblissement.
- États post-opératoires.
- Excellent pour la gorge qu'il adoucit en assouplissant les cordes vocales.

### Par inhalation ou gargarisme

- Affections des voies respiratoires.
- Affections pulmonaires et des refroidissements.

### Par voie externe

- Plaies récentes.
- Les plaies profondes, infectées.
- Escarres.
- Maladies des yeux.
- Maladies de la peau.
- Cosmétique et embellisseur de la peau.

### Zoom sur quelques miels de crus

#### Miel de bruyère

Reminéralise, défatigue, idéal pour les spasmodiques et les personnes qui ont besoin de fer qu'il aide à fixer.

#### Miel de tilleul

Apporte un sommeil de qualité, calme.

#### Miel de romarin

Bon pour le foie.

#### Miel d'acacia

Recommandé aux estomacs fragiles et aux jeunes enfants. Excellent pour la peau qu'il adoucit.

#### Miel de montagne des Pyrénées ou des Alpes, thym, serpolet

Excellent pour la gorge et pour soigner les plaies.

#### Miel de châtaignier

Miel idéal pour les activités intenses à associer à du pollen et à un jus de fruit. C'est le miel des sportifs. Il dynamise et apporte aussi des éléments minéraux.

#### Miel de lavande

Calme la toux, bon pour la peau.

#### Miel de tournesol

Très apprécié des enfants. Aide à équilibrer le cholestérol.

#### Miel de chêne vert

Fortifiant puissant.

#### Miel de sapin

Efficace pour lutter contre la grippe.

#### Miel de rhododendron

Excellent pour ceux qui travaillent intellectuellement.

### Miel de forêt

Reminéralise, fortifie. Bon pour les massages. Purifie.

## ► Le miel en rayon

On peut récolter et consommer le rayon entier de miel avec sa cire. On découpe un petit morceau et on le croque et on le déguste, jusqu'à que la cire reste seule. On peut aussi consommer la cire. C'est un aliment délicieux et très complet, car pollen, propolis, cire, venin, miel sont tous présents dans le rayon de miel.

**Sens pour les abeilles** : énergie, survie de la ruche, manteau thermique

**Sens pour l'homme** : énergie, désinfection, cicatrisation

## ► Le pollen et le pain d'abeilles

C'est l'aliment le plus riche que l'on connaisse, le seul sur terre à contenir les 20 acides aminés à partir desquels les protéines de la vie sont construites, et indispensable à la survie de la ruche. Sans pollen, pas de protéines ; sans protéines, pas de cire ; sans cire, pas de ruche !

Les jeunes abeilles et les ouvrières en pleine activité ont besoin d'une nourriture énergétique (fournie par le nectar) et de protéines, vitamines, lipides, etc., qu'elles trouvent dans le pollen.

### L'ORIGINE DU POLLEN

Les abeilles utilisent le pollen de deux façons : d'abord, involontairement, quand elles plongent dans la fleur pour aller puiser le nectar au fond de la corolle, la plante couvrant au



passage le corps poilu de l'abeille de pollen. Ces grains de pollen sont ensuite transportés de fleur en fleur par l'abeille. C'est ce moyen efficace que 70 % des plantes utilisent pour transporter leur semence mâle. Revenant à la ruche, chargée de nectar pour faire du miel, l'abeille continue à disséminer le pollen accroché à ses poils dans toute la ruche. C'est ainsi qu'on retrouve dans le miel des grains de pollen en suspension. Ils apportent vitamines et protéines à la nourriture quotidienne des abeilles et permettent d'identifier l'origine florale des miels récoltés. En effet, en regardant au microscope une goutte de miel, on peut identifier, par les grains de pollen en suspension, tout le parcours des abeilles sur les différentes fleurs : du chardon au trèfle en passant par le châtaignier et le tilleul.

Ensuite, les abeilles utilisent le pollen pour nourrir les « bébés ». La reine pondant des centaines d'œufs par jour, il faut nourrir tout ce petit monde avec une bonne bouillie protéinée permettant une croissance rapide et saine. La solution : certaines abeilles butineuses se spécialisent un temps dans la récolte du pollen. Elles vont rechercher les fleurs au pollen le plus abondant : genêt, saule, châtaignier, cyste, par exemple, et, à l'aide de leur pattes arrières munies de brosses et de corbeilles, elles forment des pelotes contenant des milliers de grains de pollen. Ces pelotes sont rapportées à la ruche et mélangées avec du miel pour faire la « potion » des jeunes abeilles.

Dans les cellules, les bactéries et les levures présentes dans le mélange de pollen et de miel continuent la maturation qui rend ce pollen

digeste ; il contient moins de sucres mais plus de protéines assimilables que le pollen de fleur. Le mélange obtenu s'appelle pain d'abeilles. Ce sera la nourriture des larves après trois jours. Les jeunes abeilles en mangent également pendant la production de gelée royale et de cire.

## LA COMPOSITION DU POLLEN D'ABEILLES

Le pollen d'abeilles contient en particulier :

- une forte proportion d'acides aminés libres et faciles à assimiler. Le pollen est plus riche en protéine que la viande ou les œufs ;
- des acides gras ;
- des vitamines (provitamine A, vitamines E et C) ;
- des enzymes, des ferments et des levures qui jouent un rôle important dans la respiration cellulaire ;
- des sels minéraux et oligo-éléments (un des deux aliments les plus riches en sélénium) ;
- des hormones et gonadotropines ;
- des facteurs antibiotiques naturels ;
- des flavonoïdes (polyphénols) antioxydants protecteurs de la circulation sanguine ;
- des phytostérols diminuant l'absorption de cholestérol ;
- des pigments colorés, des caroténoïdes.

Les pollens de différentes fleurs ou arbres ont des couleurs, des goûts et des compositions très légèrement différentes.





## LA RÉCOLTE DU POLLEN



Pour récolter le pollen, on dispose des grilles (« trappes à pollen ») à l'entrée de la ruche, à travers lesquelles les abeilles passent et qui font tomber leurs pelotes.

En apiculture douce, les jours de récolte, on fait attention aux conditions climatiques et, notamment, au taux d'humidité de l'air (le pollen ne doit pas prendre trop d'humidité). On peut construire des ruches à double

entrée dont une seulement comporte une grille à pollen. Les abeilles peuvent passer par l'une ou l'autre porte. On remarque que la récolte de pollen ne diminue pas avec ce procédé, beaucoup plus confortable pour les abeilles. Un autre avantage est qu'il n'y a pas de cadavres, de pattes et d'ailes dans le pollen. Le pollen est donc plus propre. Il est préférable de ne pas récolter de pollen en début et en fin de saison de floraison et de ne pas séparer les pollens de diverses fleurs. On respecte ainsi le choix des abeilles qui savent apporter à la colonie toute la variété de nutriments nécessaires.

Pour conserver le pollen, le procédé « hydro plus » consiste à faire comme les abeilles, c'est-à-dire à le ventiler entre 30 et 35 °C, la température de la ruche. Il se conserve avec une texture moelleuse. Les températures trop hautes le dénaturent.

Beaucoup d'apiculteurs vendent du pollen congelé. Celui-ci est souvent agréable au goût car il ressemble beaucoup au pollen

fraîchement récolté. Attention dans ce cas à respecter la température de  $-18^{\circ}\text{C}$  pendant le stockage et le transport. Si la chaîne du froid a été rompue, vous pouvez ressentir des troubles digestifs. Dans ce cas, cessez la prise.

La congélation est très gourmande en énergie : un congélateur marche en permanence, il faut aussi réfrigérer le transport.

D'autres préparations, comme le miel de cure et pollen, proche du pain d'abeilles, permettent d'augmenter l'assimilation du pollen et ses propriétés, tout en épuisant moins les abeilles et les ressources énergétiques.

### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES ET UTILISATION DU POLLEN

Le pollen sera de préférence consommé « ouvert », soit dans une préparation miel et pollen qui recrée les conditions du pain d'abeilles, soit après trempage d'une heure au moins dans de l'eau additionnée de miel. On peut le mélanger dans un yaourt, du miel, des fruits (avocats, bananes, fruits rouges). L'enveloppe des grains de pollen peut alors s'ouvrir comme dans la fleur et l'assimilation des nutriments du pollen est meilleure.

Il est tonifiant et stimulant, nettement euphorisant. Le pollen d'abeilles est un aliment protéiné de premier choix car il contient tous les acides aminés nécessaires à la vie de nos cellules. De plus, ces protéines sont très faciles à assimiler car libres. C'est pourquoi le pollen est si stimulant.

Il est recommandé pour garder la ligne.

Le pollen est gonadotrope : il agit sur les glandes sexuelles de l'homme, ce qui explique son action sur la reproduction, la vigueur et la croissance.

Il est reconnu pour son action bénéfique sur la prostate.

Le pollen d'abeilles joue un rôle important dans l'équilibre de la flore intestinale. Il contient des probiotiques issus du jabot des abeilles par la régurgitation du nectar qui sert à amalgamer les pelotes.

Il influe positivement sur la pousse des cheveux, des ongles et de tous les phanères.

### Les personnes allergiques au pollen

Elles peuvent se désensibiliser en consommant du pollen d'abeilles.

On commence par deux grains le premier jour puis on augmente la dose progressivement jusqu'à une demi-cuillerée à café par jour. L'apport par le pollen d'éléments comme le cuivre, le zinc, le sélénium, les vitamines A et E, explique son effet stimulant de l'immunité.

### BON À SAVOIR

Les allergies au pollen sont dues au pollen transporté par le vent provenant de plantes au pollen léger (anémophile : graminées...) alors que le pollen d'abeilles provient d'espèces végétales différentes (entomophiles) dont le pollen est trop lourd pour circuler dans l'air. Ces plantes ont besoin des abeilles pour assurer leur reproduction. Donc, les personnes allergiques au pollen de graminées peuvent parfaitement consommer du pollen d'abeilles.

## LE PAIN D'ABEILLES : DU POLLEN AU MIEL PRÉPARÉ PAR LES ABEILLES



Les abeilles ont mis au point leur propre « préparation » naturelle de conservation et d'assimilation du pollen des fleurs. Cette préparation, nommée « pain d'abeilles », est la base de l'alimentation des abeilles en élevage et sert de nourriture aux nourrices sécrétant la gelée royale.

Le pollen butiné et déjà pré-mélangé avec du nectar est entreposé dans des alvéoles de cire : une couche de pollen, une couche de miel, une couche de pollen, une couche de miel, une couche de pollen, une couche de miel, jusqu'en haut de la cellule. À chaque étape, l'abeille tasse le mélange avec sa tête...

Dans ces conditions de chaleur, le pollen germe et se détache de son enveloppe protectrice. Puis il entame différentes transformations (lactique, puis anaérobie) qui lui donnent sa grande valeur nutritionnelle et son haut degré d'assimilation.

On trouve ainsi dans la ruche des alvéoles colorées de jaune et d'orangé contenant du pain d'abeilles. Une alvéole représente le stock de nourriture pour élever une abeille.

Ce pain d'abeilles est difficile à extraire de la cire, mais il est possible de le « gratter ».

Cette recette des abeilles a inspiré la recette du miel de cure pollen.

Le pain d'abeilles consommé à raison de 2 g par jour est intéressant pour l'immunité (grippe), l'état général (anémie), l'équilibre endocrinien (diabète, obésité).

**Sens pour les abeilles :** nourriture

**Sens pour l'homme :** nourriture, antifatigue, régénération, métabolisme, système digestif, prostate

## ► La gelée royale



Sécrétion des nourrices, la gelée royale est un aliment réservé à la reine et aux jeunes larves. Elle est une synergie d'éléments agissant pour la stimulation immunitaire et sexuelle. La reine pond jusqu'à 2 000 œufs par jour et vit trente

fois plus longtemps que les butineuses. Très fragile, la gelée royale peut perdre rapidement de sa valeur et devenir toxique. Sa puissante acétylcholine intervient dans des mécanismes subtils de l'organisme. Selon son mode de récolte, de préparation et de conservation, la gelée royale peut être un merveilleux apport pour la santé ou une substance douteuse déclenchant des crises d'asthme ou des douleurs d'estomac. Il y a lieu de bien connaître ce produit afin de choisir de la vraie gelée royale et non pas un produit altéré.

### L'ORIGINE DE LA GELÉE ROYALE

Quand une ruche possède plus de 60 000 abeilles, une seule reine ne suffit plus à assurer la cohésion de la colonie. Alors, les abeilles se mettent en devoir d'élever une nouvelle reine. Cette nouvelle reine va connaître une croissance express de treize jours. L'ancienne reine partira avec son essaim d'abeilles habiter dans un lieu nouveau : votre cheminée, une ruche vide ou le tronc d'un arbre creux.



Comment les ouvrières font-elles pour élire et élever une nouvelle reine ? Ce sont les nourrices, de jeunes abeilles âgées de cinq à quinze jours, qui se mettent à sécréter un « lait magique » provenant de glandes spéciales situées dans leurs mandibules et à l'arrière de leur tête. Ce lait est strictement réservé à la reine. Seules les très jeunes larves d'abeilles ouvrières ont droit d'y goûter pendant les trois premiers jours de leur existence, puis elles sont nourries de pollen et de miel. Grâce à ce « lait magique » nommé gelée royale, la reine va croître deux fois plus vite qu'une simple ouvrière, ses ovaires seront totalement développés et, surtout, elle vivra cinq ans alors qu'une simple ouvrière ne vit que quelques semaines.

Cette substance apporte à elle seule toute la différence entre la reine, mère de la ruche, très active, pondreuse infatigable, et les ouvrières, femelles aux ovaires inactifs.

## LA COMPOSITION DE LA GELÉE ROYALE

La gelée royale est une des substances les plus riches que l'on puisse trouver dans la nature. Elle contient une foule de substances actives :

- de l'eau active : information de cohésion et de vie ;

- des protéines, des acides nucléiques (ADN, ARN) et des acides aminés (dont les huit acides aminés essentiels) : construction et reconstitution de l'organisme ;
- des glucides (glucose et fructose principalement) qui donnent de l'énergie ;
- des acides gras, dont l'acide 10-HDA : antibactérien, antifongique et antigerminal (*Proteus*, *Escherichia coli*, *Streptococcus*, *Staphylococcus aureus*, bacille de Koch), peut-être antitumoral ;
- de nombreux minéraux et oligoéléments qui participent au bon fonctionnement de l'organisme ;
- un concentré vitaminique, surtout du groupe B, dont l'acide pantothénique ou vitamine B5 qui aide à l'oxygénation des cellules, à l'activation des processus métaboliques et est un retardateur du vieillissement (peau, cheveux, ongles) ;
- de l'acétylcholine naturelle : vasodilatatrice, elle stimule la sécrétion d'adrénaline, tonique du système nerveux (médiateur de la transmission de l'influx nerveux au niveau synaptique) ;
- des hormones sexuelles ;
- une gammaglobuline qui stimule le système immunitaire ;
- de la royalisine (substance protéique) antibactérienne et antibiotique ;
- de la néoptérine qui lutte contre les maladies infectieuses ;
- de la gélatine (précurseur du collagène) qui assouplit la peau, aide à la cicatrisation des os et de la peau ;
- une quantité d'autres facteurs : antiviral (herpès, grippe), immunostimulant, favorisant l'activité des enzymes (foie),



favorisant la production de globules rouges et blancs (moelle osseuse), digestif, favorisant l'appétit et la prise de poids, favorisant la baisse du cholestérol, analgésique (douleurs rhumatismales), régénérant de la flore intestinale.

### **BON À SAVOIR**

La gelée royale est comparable à un lait ; sa qualité dépend des conditions de vie et d'alimentation des abeilles. De même que le stress de la mère peut modifier la qualité de son lait, il est important que les abeilles ne soient pas stressées ni malmenées. Enfin, des abeilles « forcées », nourries au sirop de sucre ou aux sous-produits céréaliers ne pourraient pas produire un « lait » aussi riche.

### **LA RÉCOLTE DE LA GELÉE ROYALE**

Pour que les abeilles fabriquent de la gelée royale, il est nécessaire de mettre en place des ruches spéciales.

Certains procédés intensifs, utilisés en particulier en Chine, consistent à éliminer la reine et à pousser en permanence les abeilles orphelines à produire de la gelée royale en leur donnant en toute saison des jeunes larves et de la nourriture artificielle (sucres, protéines). Cette méthode ne peut pas, selon nous, donner les mêmes résultats qu'un élevage naturel. N'oublions pas que la gelée royale est un lait et qu'elle est sensible au stress des nourrices.

En apiculture douce, on veille à la qualité de la nourriture des abeilles et à leur bien-être. Les abeilles butinent librement les fleurs et consomment du miel et du pollen. Ce qui influe positivement sur la composition de la gelée royale récoltée. La reine est respectée : elle



est conservée et continue sa ponte. L'élevage des nouvelles reines se fait dans une autre partie de la ruche dans laquelle on introduit un cadre porteur de cupules permettant aux nourrices d'élever de nouvelles reines et d'y sécréter quelques milligrammes de gelée. La gelée royale est récoltée généralement tous les trois jours d'avril à juillet. Ces dates correspondent à la période naturelle d'élevage pour les abeilles. C'est un travail extrêmement précis demandant un savoir-faire subtil. Très sensible, la gelée royale doit être récoltée dans de bonnes conditions d'hygiène des mains, avec des outils et des récipients propres et sains. Pour le conditionnement de la gelée royale provenant d'Asie, les conditionneurs achètent de la gelée royale congelée qu'ils décongèlent pour la mettre ensuite en pot sous gaz inerte afin de pouvoir la vendre sans précaution particulière dans les rayons des magasins et pharmacies. Cette technique, gourmande en énergie, n'est pas la plus propice à garder la qualité vivante. Il est, selon nous, bien préférable de consommer la gelée royale toute fraîche en provenance directe de l'apiculteur ou de la conserver au maximum une année au réfrigérateur (+ 4 °C). Le mélange de 2 % de gelée royale fraîche dans du miel permet aussi une très bonne conservation. La préparation miel et gelée royale est tout à fait indiquée pour les personnes sensibles.

## ► COMMENT S'ASSURER DE LA QUALITÉ DE LA GELÉE ROYALE ?

*Le premier critère est la fraîcheur. Évitez de choisir un produit congelé ayant subi*

*des transports depuis d'autres continents. Évitez toute présentation trop transformée : lyophilisation, mise sous gaz, comprimés... Les éléments vitaux de la gelée royale sont fragiles et ne résistent pas aux différentes transformations. Il existe de nombreux producteurs de gelée royale en France et en Europe. Le groupement des producteurs de gelée royale française (GPGR) fait un gros travail pour développer la qualité et installer de jeunes producteurs. Le goût de la gelée royale est surprenant : il évoque le goût du miel mais en plus acidulé, vitaminé et peu sucré. Une gelée royale au goût mauvais, insipide et très piquant, n'est pas une gelée fraîche.*

## ► BON À SAVOIR

Le label bio AB souvent apposé sur la gelée royale ne mentionne pas la provenance de la gelée royale et ainsi, tout en étant bio, elle peut venir de Chine, avoir été congelée et décongelée plusieurs fois, avec un bilan carbone élevé, une main-d'œuvre sous-payée...

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES ET UTILISATION DE LA GELÉE ROYALE

Les propriétés de la gelée royale sont :

- accroissement de la vitalité et de l'immunité ;
- action antivirale en particulier contre la grippe et l'herpès ;
- antidépresseur, amélioration de la vue.

Son emploi est recommandé comme stimulant sexuel et pour les femmes ménopausées ou en préménopause.

L'étudiant qui prépare un examen, le sportif en période de compétition, l'artiste amené à faire face au trac bénéficieront de son action euphorisante et stimulante.

La dose indiquée est de 200 à 500 mg par jour, soit le volume d'une lentille, pendant une durée de trois semaines.

**Sens pour les abeilles** : croissance, sexualité, fertilité, longévité, immunité

**Sens pour l'homme** : croissance et régénération, lutte contre les infections, immunité

## ► La propolis



La propolis est un étrange bouquet résineux mêlé aux sécrétions des abeilles. Le rempart de la ruche est une protection active, constamment

renouvelée et améliorée. À chaque instant, les abeilles étudient tous les déséquilibres dans la ruche, tous les micro-organismes qui pourraient nuire à la vie de leur colonie et vont récolter les substances végétales qui immunisent la colonie en permanence contre tous les microbes et virus indésirables.

### L'ORIGINE DE LA PROPOLIS

Étymologiquement, propolis signifie « devant la cité » et sert effectivement à protéger la ruche. C'est un mastic fabriqué par les abeilles à partir de résines, cires et baumes végétaux récoltés sur les bourgeons de plantes et d'arbres, les écorces et les pétioles des feuilles (peuplier par exemple), qu'elles mélangent à des sécrétions digestives et à leur propre cire. Elles tapissent la ruche avec ce mastic pour l'assainir et la protéger de l'humidité et des courants d'air. Elles tapissent aussi les alvéoles pour les aseptiser avant utilisation. Elles s'en servent aussi pour réduire les ouvertures pendant l'hiver et de colle pour réparer la ruche. Des corps étrangers trop lourds pour être évacués sont « momifiés » avec un mélange de cire et de propolis. Enfin, la propolis est une barrière de défense puissante contre les micro-organismes (bactéries, virus, moisissures) et leur développement à l'intérieur de la ruche.

La propolis protège aussi des vibrations parasites. Ses qualités plastiques consolident la ruche et la rendent étanche aux influences néfastes de l'environnement (ondes, courants telluriques). Ce qui est une propriété très intéressante.



## ATTENTION !

Lorsque les abeilles ne trouvent pas dans leur environnement naturel ce dont elles ont besoin pour fabriquer la propolis, elles utilisent des goudrons, des vernis et des huiles minérales pour calfeutrer leur ruche.

Cette « propolis » est alors totalement impropre à la consommation humaine.

**Il faut donc éviter de consommer de la propolis venant de ruches placées en ville ou à proximité.**

Assurez-vous que les ruches n'ont pas été traitées car tous les produits chimiques liposolubles et les impuretés sont fixés dans la propolis.

## LA COMPOSITION DE LA PROPOLIS

Cette résine à la couleur variable contient une liste quasi-inépuisable de substances (jusqu'à 150) qui varie énormément selon les échantillons. En revanche, l'action de la propolis reste constante. C'est donc que l'abeille cherche et choisit dans son environnement ce dont elle a besoin pour protéger sa ruche. Les abeilles « pharmaciennes » analysent le contenu de la ruche. Si un virus, un champignon, un micro-organisme se développe et gêne le bon équilibre de la colonie, immédiatement, les abeilles fabriquent l'antidote : elles vont sélectionner les meilleures sèves végétales disponibles dans la nature environnante et les mélanger avec leurs propres sécrétions antiseptiques.

Nous, les humains, nous mettons plusieurs années à mettre au point un médicament. Les abeilles ne mettent qu'une heure à fabriquer de la propolis. À travers la propolis, les abeilles nous font bénéficier de leur système de défense immunitaire très élaboré. C'est pourquoi il est préférable de consommer de la propolis locale car la flore microbienne contre laquelle cette

propolis a été élaborée a de plus grande chance d'être similaire à celle que nous côtoyons.

Elle contient une véritable richesse de constituants (plus de 300 identifiés) dont :

- plus de 40 flavonoïdes antioxydants ;
- des essences végétales ;
- des acides organiques ;
- de nombreuses vitamines dont A et B ;
- des oligoéléments (Fe, Cu, Mn).

## LA RÉCOLTE DE LA PROPOLIS





On peut récolter la propolis en raclant les cadres ou les parois de la ruche. La propolis est alors parfois chargée d'impuretés. Il existe aussi des grilles en plastique ou en toile. Elles permettent d'obtenir une propolis propre mais souvent chargée en cire. En apiculture douce, on récolte la propolis fraîche à l'aide d'un dispositif en bois que l'on place au-dessus de la ruche pour obtenir une résine très propre et très pure sans perturber les abeilles. On peut alors la consommer ou la conserver intacte.

## ▶ DANS LES PYRÉNÉES : DES PROPOLIS LOCALES D'EXCEPTION

*Pour utiliser au mieux les puissantes vertus antibiotiques naturelles de la propolis, évitez les provenances étrangères diverses, mais sélectionnez au contraire des variétés locales et des protocoles d'extraction doux adaptés à un usage précis :*

- La **propolis blanc/crème** est la plus douce. Elle fait merveille pour la peau, le nez et les gorges fragiles. Elle s'extrait sans alcool et convient pour cela aux enfants et aux personnes sensibles.
- La **propolis jaune** est active dans la durée : elle est idéale pour l'immunité générale et les voies digestives. Elle s'extrait sur un lit d'argile ou sur huile.
- La **propolis noire** agit rapidement. Elle s'utilise à petites doses car elle est puissante. Elle soulage vite les petits soucis de l'hiver et les imperfections cutanées. Elle s'extrait avec de l'alcool (eau-de-vie).

*On trouve également de la propolis verte au Brésil et de la propolis rouge de palétuvier dans la mangrove des pays tropicaux.*

## 👉 BON À SAVOIR

Quand vous choisissez un produit à base de propolis, lisez attentivement les étiquettes et vérifiez notamment la concentration de propolis dans le produit fini, l'origine géographique et le mode de préparation. Dans une bonne propolis, qui contient une grande richesse des principes actifs, il n'y a pas besoin d'artifices en ajoutant des ingrédients compliqués... La propolis se suffit à elle-même.

## INDICATIONS

La propolis est utilisée pour le traitement de tumeurs malignes, des brûlures, des coups de soleil, des boutons d'herpès, de varicelle et de zona, des durillons, des plaies, des blessures, gangrène, nécrose. La propolis est très efficace pour de nombreux problèmes de peau : démangeaisons, eczéma, psoriasis, mycoses, rougeurs.

En inhalation, on la prend contre les affections bronchiques et la grippe, en spray pour la gorge.

En stomatologie, elle est utile pour les abcès, les aphtes, les problèmes de gencives.

## Propolis et mycoses

La propolis est dotée d'une action protectrice vis-à-vis des mycoses (champignons) et de certaines bactéries. Les travaux de l'école polonaise de Stuyko, cités par Rémy Chauvin, ont mis en évidence son action cicatrisante

et une action anesthésique, comparable à celle de la xylocaïne. Ce sont les différentes propriétés désinfectantes, cicatrisantes et antalgiques (contre la douleur) de la propolis qui sont utilisées dans les différents produits à base de propolis à l'usage de l'hygiène quotidienne.

## ▶ LA PROPOLIS

### Interview de René Flurin

**Quelles sont les meilleures utilisations de la propolis pour l'hygiène quotidienne ? Avez-vous constaté les bienfaits de la propolis ? Sous quelle forme ?**

*Oui, j'ai personnellement observé les bienfaits de la propolis :*

- *Sous forme de savon à la propolis pour l'hygiène cutanée, au niveau des orteils (plis et espaces interdigitaux), des ongles et des différents plis et commissures (commissures des lèvres, sillon rétroauriculaire, etc.) ; en règle générale, dans toutes les régions spécialement exposées aux mycoses.*
- *Sous forme de propolis liquide pour hâter la cicatrisation de petites plaies et irritations cutanées et pour atténuer les douleurs de l'herpès (boutons de fièvre).*
- *Sous forme de propolis liquide, en bains de bouche ou badigeonnage pour l'hygiène bucco-dentaire, et sous forme de spray à la propolis ou de gomme à la propolis pour l'hygiène bucco-pharyngienne, notamment chez les personnes sujettes aux aphtes et aux irritations de la gorge.*

- *Sous forme de dentifrice à la propolis pour l'assainissement des gencives et des espaces interdentaires.*
- *Il faut signaler aussi l'intérêt de sucer de la propolis pour aider les fumeurs à se passer du tabac...*

**Sens pour les abeilles :** assainissement, consolidation, protection et isolation, défense, anti-poison.

**Sens pour l'homme :** santé du système respiratoire, cicatrisation et reconstruction des tissus cutanés et capillaires, désinfection et asepsie, anti-poison, stimulation du système immunitaire, lutte contre les inflammations.

## ▶ Les cires

### L'ORIGINE DES CIRES



La cire est sécrétée par les jeunes abeilles de treize à dix-huit jours. Des huit petits miroirs ciriers situés sur leur ventre se détachent de minuscules écailles de cire transparente. Les abeilles cirières font alors la chaîne : celle d'en bas passe la cire à sa voisine et ainsi de suite jusqu'en haut de la chaîne cirière où les abeilles maçonnes la travaillent avec leurs mandibules pour fabriquer les alvéoles cylindriques à la taille de leur corps. Contrairement à une idée reçue, les abeilles ne construisent pas directement des hexagones. C'est la juxtaposition régulière de ces cylindres qui fera apparaître six côtés. Mais les abeilles construisent bel et bien en rond et non pas en hexagone.

Cette cire d'abeilles va former un écrin protecteur pour les futures abeilles et pour toutes les réserves de nourriture (miel, pollen, gelée royale). Toute la colonie vit au milieu des alvéoles de cire et les poils des abeilles, organes de communication, sont constamment lustrés et embellis par le frottement contre les alvéoles de cire.

La cire est donc le constituant fondamental de la ruche, fabriqué directement dans le ventre des abeilles. La transformation de sucres provenant du nectar et du miel en cire est un procédé tout à fait extraordinaire, qui demande aux abeilles énormément d'énergie mais n'a strictement aucun impact négatif sur l'environnement ou les autres êtres vivants. La cire étant très précieuse pour les abeilles du fait de l'énergie nécessaire à sa production, elle est régulièrement recyclée à l'intérieur de la ruche.

## LA COMPOSITION DE LA CIRE

C'est un composé très complexe (plus de 300 molécules) d'esters alcooliques, d'acides gras et d'acides libres (acide cérotique), de sucres, avec des traces de propolis, de pollen, de pigments et d'éléments volatils qui lui donnent son parfum caractéristique.

La cire d'abeilles est particulièrement riche en vitamine A.

## LA RÉCOLTE DE LA CIRE

On récolte la cire d'opercules lorsqu'on ouvre les cellules pour récolter le miel. La cire noire et **jaune** est obtenue en pressant ou en fondant les rayons vidés de leur miel ou en les faisant fondre dans un cérificateur solaire.

La qualité de la cire dépend des fleurs butinées et de l'absence de traitement mais aussi de la douceur des procédés de préparation.

Si l'apiculteur a traité sa ruche, les résidus s'accumulent tout spécialement dans la cire.

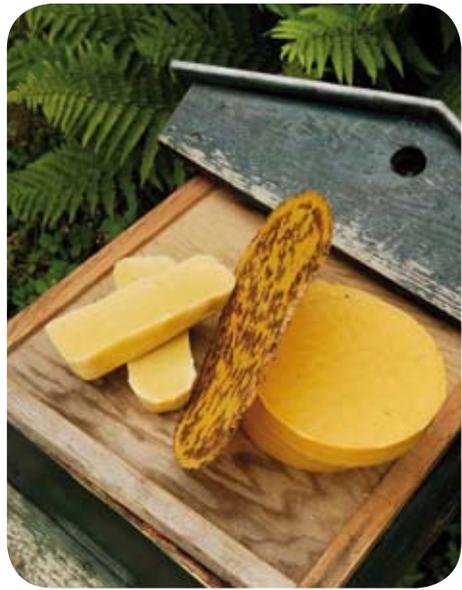
🐝 Abeilles en train de bâtir



🐝 Le rayon jeune



🐝 La cire en pains



🐝 Le rayon vieux

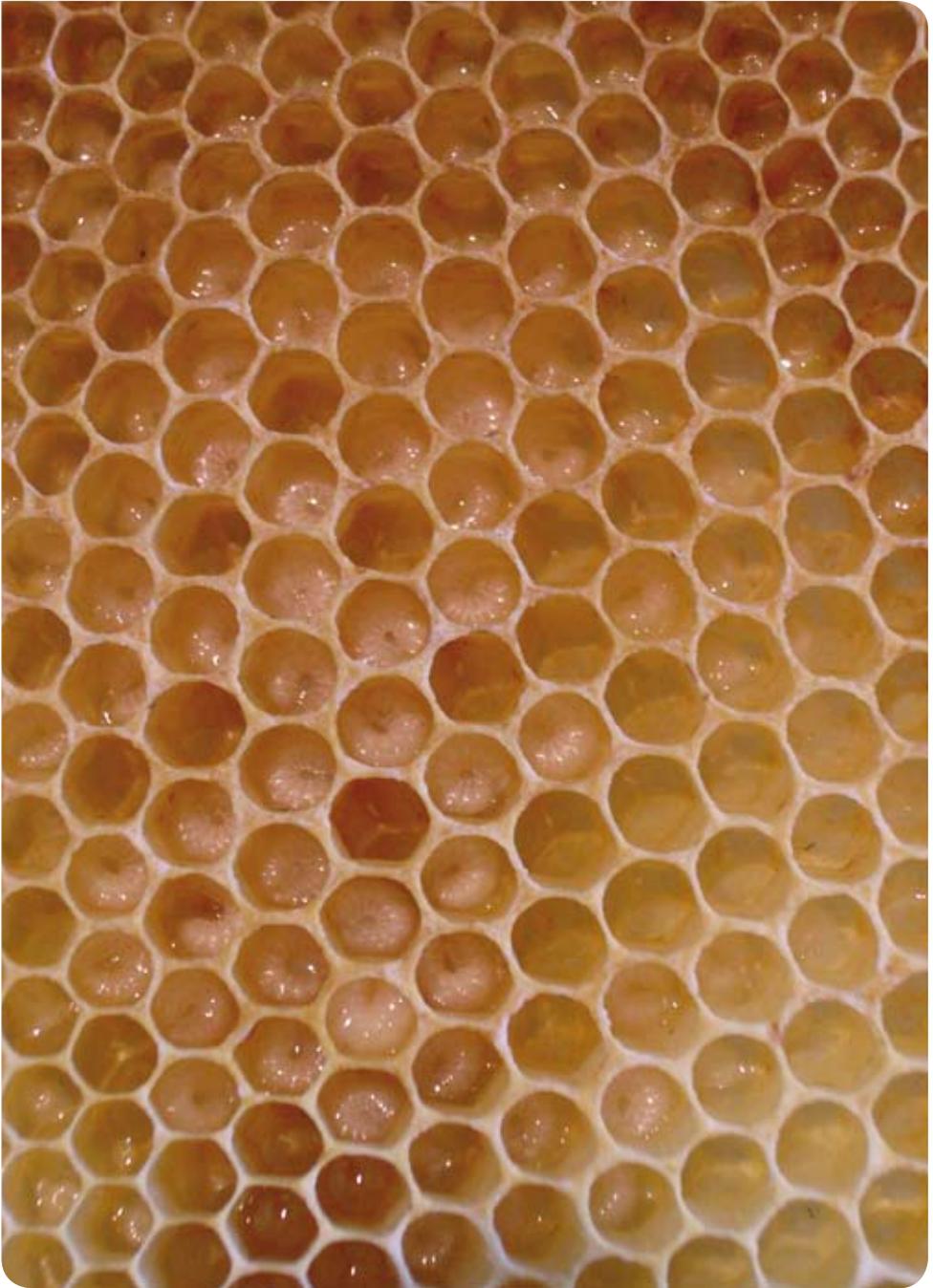


## LES PROPRIÉTÉS ET LES UTILISATIONS DE LA CIRE

La cire d'abeilles adoucit et nourrit la peau. Elle est utilisée pour soigner les peaux abîmées, dévitalisées et sujettes à problèmes, contre les vergetures, les crevasses (pommade de secours, crème pour peau sensible). Mais son action anti-inflammatoire soulage aussi les affections rhumatismales (baume de soin).

Enfin elle agit contre des bactéries comme les salmonelles.

La cire utilisée en cosmétique et en apithérapie provient principalement des opercules. Les sculpteurs, eux, utilisent généralement la cire propolisée des alvéoles. La cire sert à fabriquer des cataplasmes, suppositoires,



crèmes, baumes, rouges à lèvres, masques, bougies, têtes de poupées, chewing-gums, anti-rouille, moules pour la sculpture ou la joaillerie, produits d'entretien du bois, etc. En cosmétique et pour les soins de la peau, on lui mélange efficacement de la propolis.

### Cire noire

Les abeilles construisent en permanence de nouveaux rayons. Les rayons ayant servi de berceau à des milliers d'abeilles pendant deux ou trois saisons prennent une teinte foncée due aux apports en propolis et aux traces de cocons laissées à chaque naissance. La fonte de ces bâtisses de cire noire donne une base remarquable pour certains cosmétiques.

### Cire jaune

La cire jaune provient des alvéoles qui ont contenu du miel. Sa teinte, son odeur, sa texture varient grandement selon les plantes butinées autour de la ruche.

### Cire d'opercule

La cire d'opercule est une cire très spéciale : quand les abeilles ont terminé de remplir une alvéole de miel, elles la bouchent d'un mince opercule de cire à laquelle elles ont ajouté une petite goutte de conservateur naturel, probablement à base de venin. Cette cire d'opercule fraîche et fine est très stimulante pour la peau. Elle est très utile dans les crèmes pour peau sensible.

### Cire blanche

La cire d'abeilles peut être blanchie sous l'action du soleil. Ce blanchissement traditionnel

permettait autrefois de fabriquer des crèmes et des bougies blanches comme neige, très appréciées. Aujourd'hui, certaines pommades de secours sont encore fabriquées avec de la cire blanche.

**Sens pour les abeilles** : construction de la ruche, stockage et conservation de la nourriture, protection des larves.

**Sens pour l'homme** : protection de la peau, soins.

## ▶ Les larves

Avant de devenir une abeille aux ailes doubles, butinant de fleur en fleur, l'abeille est passée par trois autres formes :

- un œuf blanc allongé, gros comme une tête d'épingle, qui éclôt au bout de trois jours ;
- une larve blanche immobile qui grossit et se fait gaver de pollen et de miel dans son nid de cire ;
- puis une nymphe secrète derrière son rideau jaune.

Ces belles larves qui luisent au fond des cellules ont donné une idée à un apiculteur roumain, Nicolae V. Iliesiu : il se demandait toujours pourquoi les poulets qui étaient nourris avec des larves d'abeilles grandissaient d'une manière spectaculaire. Cette question lui était restée dans la tête : que contiennent ces larves d'abeille ? Une substance aux pouvoirs extraordinaires ? C'est ainsi que Nicolae V. Iliesiu réussit à convaincre les Roumains,

et bien d'autres, de consommer les larves d'abeilles et, tout spécialement, les larves de mâles, qu'il a appelées « apilarnil ».

On trouve aussi des préparations à base de larves d'abeilles au Japon. Un fabricant français propose des ampoules contenant des embryons de larves.

L'élixir de la ruche « Gelée royale » est fait à partir de gelée royale et de larve de reine. S'agissant d'une haute dilution, cela limite la destruction de futures abeilles à une seule qui, de toute façon, était destinée à ne pas éclore.

On peut consommer les larves entières ou broyées. C'est un aliment riche en protéines et en vitamines A et D, avec une activité enzymatique élevée, comme la gelée royale.

On y trouve aussi des lipides, des minéraux et des vitamines, ainsi que d'autres substances non encore identifiées.

Les larves facilitent la croissance et la convalescence, elles sont toniques, et stimulent la libido et l'appétit.

**Sens pour les abeilles :** croissance, reproduction

**Sens pour l'homme :** croissance, activation, sexualité

## ▶ La présence des abeilles

Comment parler des bienfaits des abeilles, sans évoquer toutes les vertus de leur présence ?

### LA PRÉSENCE D'UNE RUCHE

Une ruche embellit la nature grâce au travail constant de pollinisation. 70 % de notre

nourriture dépend en qualité et en quantité des abeilles : les fraises, plus sucrées, plus grosses, les pommes mieux formées et plus nourrissantes, les courgettes nombreuses et magnifiques. Elles nous donnent de l'herbe abondante et riche en trèfle blanc et en sainfoin pour nos vaches, nos chèvres et nos moutons. À leur tour, ils donneront lait, fromages et viandes de qualité.

### LE BRUIT DES ABEILLES

Le bruit des abeilles qui butinent et qui s'activent dans la ruche calme l'esprit et le corps grâce à leur « ohm », vibration musicale utilisée pour la méditation dans les temples tibétains.

### L'AIR DE LA RUCHE

Il est, pour ceux qui ont la chance de pouvoir le respirer directement, l'atmosphère la plus bénéfique qu'on puisse respirer et possède une action sur l'asthme.

Le toucher des abeilles sur la peau est une sensation de pur bonheur. Leurs petites pattes ultrasensibles munies de poils tactiles vous initient au plaisir.

### LES VIBRATIONS DES ABEILLES

Les vibrations sont utilisées pour conserver et vitaliser de nombreuses préparations alimentaires et cosmétiques (brevet Ballot Flurin).

**Sens pour les abeilles :** accompagnement des autres êtres vivants

**Sens pour l'homme :** survie, respiration, élévation de l'esprit, calme intérieur





# Les douze élixirs de la ruche

Parlons maintenant d'une autre manière de bénéficier des bienfaits des abeilles, à travers l'apithérapie énergétique et les douze élixirs la ruche. C'est un nouveau domaine passionnant qui s'adresse à la sphère énergétique et psycho-émotionnelle de l'individu.

Pour préparer des produits d'apithérapie énergétique, on utilise des produits de la ruche récoltés selon des conditions très précises d'état de bien-être des abeilles et de l'apiculteur, on les soumet à la dynamisation active (chapitre 1), puis à la dilution homéopathique, manuelle et sans alcool, pour obtenir de hautes dilutions extrêmement actives. Ces dilutions sont dynamisées à plusieurs stades de leur élaboration en étant replacées au milieu des vibrations des abeilles dans une ruche spéciale.

## LES BONNES PRATIQUES DE PRÉPARATION DES ÉLIXIRS DE LA RUCHE

- Dynamisation à l'abri des pollutions électromagnétiques.

- Récolte dans un rucher bio spécialisé, site naturel préservé.
- État émotionnel particulier de l'apiculteur, en accord avec les abeilles.
- Exposition dans une ruche, peuplée d'abeilles actives.
- Dilution manuelle dans de l'eau de source, au moins 1/10<sup>18</sup>.
- Stockage dans une pièce où se trouve une ruche en activité.

Les avantages de ces préparations, les élixirs de la ruche, c'est qu'elles complètent l'action physique du produit de la ruche. Elles entrent dans la préparation de baumes, crèmes, extraits de propolis, mais il est possible également de les laisser parler et agir directement sur nos émotions en les prenant par la bouche ou en application sur le corps. D'autres avantages des élixirs :

- on peut les donner à tout âge, même aux enfants (pas d'alcool) ;
- ils sont compatibles avec tout autre médicament et traitement ;
- ils agissent extrêmement rapidement.

Le mode d'action des élixirs de la ruche est du même ordre que celui des Fleurs de Bach. Génétiquement, les végétaux sont plus éloignés de nous que les abeilles. En termes émotionnels aussi, les abeilles sont plus proches de nous que les plantes. Ce qui explique que l'action des produits de la ruche et des élixirs soit extrêmement rapide tout en présentant une totale innocuité (hormis les rares cas d'allergie).

Quand vous choisissez votre élixir de la ruche, ne pensez pas intellectuellement à ce qui va se passer avant et après. Pour bien parler à votre cerveau émotionnel et agir profondément, donc physiquement, sur vos maux, vous avez tout intérêt à rester dans le moment présent et à ne pas vous projeter dans l'avenir ni dans le passé. Si vous avez une intuition, une pensée qui vous attire vers tel ou tel élixir, c'est un bon signe et vraisemblablement l'élixir correspondra bien à ce dont vous avez besoin. Cette méthode intuitive de choix est plus efficace que si vous projetez intellectuellement en vous disant : « Oui, mais l'année dernière j'ai eu telle chose et peut-être que si je prends ça pour ma fille, ça sera bien... » La projection intellectuelle peut facilement nous tromper. Les abeilles nous apprennent à rester dans le présent. Une abeille qui fait du miel sait qu'elle fait du miel, mais elle le fait au moment présent, elle ne se projette pas.

## ► Les élixirs de la ruche

Les élixirs de la ruche sont au nombre de douze. Ils sont simples à utiliser : on prend deux gouttes dans le creux de la main, on

frotte les deux mains légèrement humidifiées par l'élixir et on applique ce dernier sur la zone appropriée qui peut être le plexus solaire, la nuque, etc. Le plus simple est d'appliquer l'élixir pur. Il ne contient pas d'alcool et est très bien toléré par toutes les peaux. Des tests d'innocuité et de tolérance ont été réalisés.

Pour un effet plus intense, on peut aussi mélanger l'élixir dans de l'huile de massage bio ou, mieux, dans la pommade de secours et procéder à un massage prolongé de la zone d'application indiquée ci-dessous pour chaque élixir.

Pour une pénétration en douceur, on mélange 1 goutte d'élixir de la ruche dans une cuillerée à café de miel pur, puis on l'applique sur une compresse localement, en laissant agir quelques minutes.

Et enfin pour une utilisation nomade en voyage, au bureau, il est pratique d'en ingérer 2 à 5 gouttes en les plaçant quelques instants sous la langue.

Les enfants les apprécieront mélangés dans de l'eau miellée.

Il est possible de mélanger 2 à 3 élixirs ensemble : le test d'usage ci-après vous permettra de les choisir de manière adaptée.

### L'histoire des élixirs de la ruche

Les élixirs de la ruche ont été créés en juin 2003. C'est en quelques minutes qu'est venue l'idée à l'auteur, cette inspiration avec les douze noms, les douze recettes et toutes les recommandations complètes de fabrication et d'utilisation. Puis toute une équipe qualifiée a travaillé à la récolte, la mise au point, la réalisation et les tests. Ils sont donc issus à la fois

de l'expérience des abeilles, de l'inspiration et d'un long travail de recherche.

Voici maintenant à quelle émotion correspond chaque élixir.

### BOIS DE RUCHE

Le premier élixir s'appelle « **Bois de ruche** ». Il s'applique sur la paume des mains et sur les doigts. Les abeilles récoltent de la propolis de manière sélective pour protéger le milieu interne de la ruche, ce qui revient à établir une immunité collective. Elles vont chercher dans la nature environnante les antidotes à tous les micro-organismes qui perturbent la ruche, créant ainsi un milieu parfaitement sain et protégé, chaud, agréable, confortable. Elles imprègnent le bois de la ruche de propolis et réduisent les orifices pour empêcher les courants d'air et l'humidité, sans empêcher les butineuses d'aller et venir librement par l'entrée de la ruche.

Le « Bois de ruche », qui est une haute dilution de propolis récoltée sur le bois de la ruche, est ce qui va vous apporter une impression de sécurité : vous êtes bien protégé à l'intérieur de votre ruche, ce qui ne vous empêche pas de communiquer, de faire votre miel, de sortir. Contre tout sentiment de peur durable, d'angoisse, l'élixir « Bois de ruche » va apporter une sécurité ouverte. Ce n'est pas quelque chose qui vous enferme, qui vous resserre dans une espèce de carapace, non, la « ruche » reste ouverte, en communication avec les fleurs, avec l'extérieur. L'émotion que vous apporte « Bois de ruche », c'est de vous sentir en sécurité et sûr de vous à l'intérieur avec

cependant la possibilité de communiquer avec l'extérieur, et même avec une envie positive de vous ouvrir.

### COUVAIN

Le deuxième élixir se nomme « **Couvain** ». Il s'applique sur le ventre et sur la poitrine. Le couvain se trouve au cœur de la ruche ; c'est là que bat le cœur maternel de la ruche et que la reine pond jusqu'à 2 000 d'œufs par jour, qui deviendront des abeilles. Ces petits œufs sont pris en charge par les nourrices, et parfaitement chauffés. Les larves qui en sortent reçoivent plus de 700 repas par jour, à base de miel, de pollen, de nectar et de gelée royale.

Nous avons tous besoin de recevoir, mais aussi de donner de l'amour, cet amour qu'on dit inconditionnel, l'amour maternel, qui n'appartient d'ailleurs pas qu'aux femmes. Nous en avons tous besoin : de le donner et de le recevoir. Les aléas de la vie font que nous n'avons pas toujours la possibilité de l'exprimer directement à nos parents, nos enfants, nos proches.

En termes émotionnels, l'élixir « Couvain » nous apporte cette sécurité de l'amour maternel que nous pouvons donner à quiconque quand nous le décidons et que les abeilles nous montrent à travers le couvain. Pendant sa courte vie de quelques semaines, l'abeille élève les générations futures, distribue des repas, prend soin de la ruche. De futures abeilles vont naître, qui feront la même chose par la suite. Cette chaîne de soins, de maternage, d'amour inconditionnel nous est apportée à travers l'élixir « Couvain ». Nous nous réconcilions

avec l'idée que, parmi les personnes qui nous entourent, mais aussi à travers nous-mêmes, nous puissions manifester et recevoir de l'amour inconditionnel.

### VENIN D'ABEILLE

Le troisième élixir est le « **Venin d'abeille** ». À appliquer sur la nuque et dans le dos, le long de la colonne vertébrale. Il s'agit d'une haute dilution de venin d'abeille. Le venin est utilisé dans le monde entier pour soigner les rhumatismes, soulager les douleurs, la sclérose en plaque également. L'inconvénient du venin, c'est qu'une piqûre d'abeille fait mal, fait mourir l'abeille et, lorsqu'on le recueille, cela stresse beaucoup les abeilles.

Le venin pur injecté ou en piqûre peut provoquer de très fortes réactions. C'est une matière très active qui dynamise et vitalise l'organisme, qui lui apporte de meilleures défenses, une meilleure immunité et qui calme les phénomènes inflammatoires. Mais il présente aussi une certaine toxicité signalée par la douleur qu'il provoque, ainsi que par certaines formes d'allergies.

Ici, l'élixir « Venin », hautement dilué à 9CH et dynamisé, ne contient plus de molécules de venin, mais seulement un signal, et présente l'avantage de ne pas provoquer de réactions et d'agir sur le plan psychique et émotionnel. Il nous évoque le courage de l'abeille qui réagit face au danger.

Vous pouvez prendre l'élixir « Venin d'abeille » contre un symptôme physique de douleur, mais c'est aussi une occasion de soigner votre sentiment intérieur de colère. La première piqûre d'abeille nous fait vraiment mal. Nous

disons « Aïe ! La sale bête ! » et nous sommes en colère. Puis nous réfléchissons : « Comment des abeilles aussi merveilleuses, magnifiques, dont la civilisation a survécu si longtemps, qui font du miel, comment puis-je me rebeller et être en colère contre elles ? » En fait, il s'agit, chez les abeilles comme chez nous, de l'instinct de survie. Nous avons besoin de la saine colère pour réagir à notre propre réalité, pour survivre. Cela ne veut pas dire que nous devons aller taper sur quelqu'un, simplement que nous avons besoin de comprendre le véritable sens de notre agressivité et de notre colère pour pouvoir survivre, et même pour vivre.

Le « Venin d'abeille », en termes émotionnels, va vous apporter de la clarté, pour mieux ressentir vos colères rentrées. Comment en vouloir à ses enfants, ou à son père, à sa mère, à sa sœur ? Ce sont des sentiments que nous refusons généralement d'accepter. De même vis-à-vis de nous-même, nous refoulons certaines colères, certains sentiments d'agressivité, qui ensuite peuvent se transformer en maladie : nous nous mettons à manger des choses qui ne sont pas bonnes pour nous, à travailler trop, à conduire trop vite, ou bien à fumer. Vous pouvez également manifester une maladie. Beaucoup de cancers sont liés à des sentiments de colère refoulés. Souvent, quand on traite un cancer par la chimiothérapie ou la radiothérapie, la personne retrouve sa véritable colère, elle devient agressive. L'expression de cette colère est normale, c'est la source émotionnelle de sa maladie.





Le « Venin d'abeille » est un des élixirs les plus efficaces et les plus demandés, parce que, dans notre monde actuel très policé, très poli, on se refuse souvent à reconnaître sa propre colère, sa propre agressivité, et qu'il suffit parfois simplement de la regarder pour aller mieux. L'élixir « Venin d'abeille » permet d'accepter son propre sentiment de colère, pour survivre et aller plus loin, et exister dans le monde.

### SUEUR DU CIEL

L'élixir numéro 4 est « **Sueur du ciel** », à appliquer sur la zone du plexus solaire au-dessus du nombril, est du nectar frais rapporté par les abeilles au moment de la pleine saison d'été. Les abeilles vont et viennent en grand nombre à l'entrée de la ruche et travaillent énormément. Une abeille vole à 60 km à l'heure sur des dizaines de kilomètres par jour ; pour récolter un seul kilo de miel, il a fallu un million de fleurs butinées par les abeilles. C'est vraiment un travail énorme. Les abeilles le font avec légèreté, avec joie, et

quand nous nous approchons d'une ruche en été, les jours de grande miellée, nous sentons cette odeur de nectar.

L'élixir « **Sueur du ciel** » vous apporte la joie de vivre. Ce n'est pas parce que nous sommes sérieux, que nous sommes des adultes, que nous n'avons pas le droit de rire, de pleurer, de prendre les choses avec légèreté. L'enfance fait aussi partie de notre âge adulte et l'élixir « **Sueur du ciel** » vous apporte cette joie de vivre naturelle, cet esprit d'enfant dont nous avons tous besoin. Quand vous prenez les choses trop au sérieux, que vous avez l'impression que tout doit être grave, quand vous êtes un peu dépassé par les événements et que tout vous incite à travailler très dur, à ne pas voir l'aspect joyeux et riant des choses, l'élixir « **Sueur du ciel** » vous fait du bien.

### GÂTEAU DE CIRE

Vient ensuite le cinquième élixir, « **Gâteau de cire** ». Cet élixir s'applique sur le ventre. Le gâteau, ce sont les rayons très réguliers de la ruche. Les abeilles construisent elles-mêmes, à partir de leurs propres sécrétions, des alvéoles de forme cylindrique qui ont exactement la taille d'une abeille. Elles font cela depuis très longtemps. Les alvéoles sont si régulières et si solides et si bien juxtaposées, que nous n'avons pas encore tout compris de la technique architecturale des abeilles, loin de là. Beaucoup pensent encore qu'il s'agit d'hexagone à six côtés. Ce qui est incroyable, c'est l'adaptation permanente : elles construisent au gré des formes qui s'offrent à elles. Lorsqu'elles s'installent dans la ruche d'un apiculteur, elles construisent des rayons parallèles, mais

quand elles colonisent un tronc d'arbre creux ou une cavité naturelle qu'elles ont trouvé, elles construisent de manière naturelle arrondie ; elles savent construire dans toutes les circonstances.

« Gâteau de cire », c'est notre capacité à ordonner les choses et à créer, tout en restant souple. Quand vous avez l'impression que vous êtes vraiment perdu, que votre vie est un chaos, que les choses ne sont pas ordonnées, quand vous ne comprenez pas par quel bout il faut prendre les choses, vous pouvez prendre « Gâteau de cire » qui vous redonnera ce sentiment d'ordre naturel des choses. Dans la nature, les choses ne sont pas carrées. Elles sont toujours rondes, hexagonales et souples. Les abeilles nous apportent cet ordre souple qu'on observe dans la ruche, et toutes les personnes qui se sentent dépassées par le désordre de leur vie peuvent prendre « Gâteau de cire » pour retrouver cette souple ordonnée de la nature que nous avons la capacité d'établir nous aussi.

### CORBEILLE À POLLEN

Le sixième élixir est « **Corbeille à pollen** ». On l'applique sur la plante des pieds. Il est préparé à partir des petites boulettes de pollen que les abeilles transportent sur leurs pattes arrière. Les abeilles butinent un grand nombre de fleurs pour constituer ces pelotes de pollen, puis elles volent très rapidement à la ruche en portant deux fois et demi leur poids. Avec ce pollen, elles vont nourrir les futures abeilles, celles qui sont dans le couvain.

Les abeilles nous offrent tous les jours une leçon de courage, de force. L'élixir « Corbeille

à pollen » sera utile quand vous ne vous sentez pas de force à faire face physiquement à quelque chose, quand vous avez une lourde tâche à accomplir. Vous voulez le faire, mais vous vous sentez en état de faiblesse. Prenez « Corbeille à pollen » qui va vous donner force, courage, volonté, comme les abeilles. Le pollen est la semence mâle des fleurs, et constitue la force de croissance des abeilles. Le pollen est donc « masculin ». Il se rapporte au yang. Quand on prend du pollen dans la bouche, on sent cette force masculine. Les femmes peuvent manger du pollen ou utiliser de l'élixir « Corbeille à pollen », mais pas en permanence, du fait qu'il est si yang. Le pollen va leur donner de la force physique, mais peut parfois leur faire oublier leurs propres besoins subtils. Cependant, « Corbeille à pollen » est excellent quand vous avez besoin de faire face à une tâche.

### GELÉE ROYALE

L'élixir numéro 7 est « **Gelée royale** ». On l'applique sur les tempes. C'est l'inverse de « Corbeille à pollen ». La gelée royale incarne la force yin de la ruche. La reine de la ruche vit cinq ans, alors qu'une simple ouvrière ne vit qu'un mois. Pendant toute sa vie, elle pond des œufs de manière intense, jusqu'à 4500 par jour et, une fois par an, elle sort de la ruche pour aller fonder une nouvelle colonie – elle essaime. Dans son ancienne ruche, une nouvelle reine va naître. Cette nouvelle reine, d'où vient-elle ? D'un œuf normal, d'une larve ordinaire, qui aurait pu devenir une abeille ouvrière qui n'aurait vécu qu'un mois. Mais cette larve, nourrie pendant

les treize jours de sa croissance avec la potion magique de la ruche, la gelée royale, va se transformer en reine. Autrement dit, si la reine d'Angleterre prenait de la gelée royale, elle vivrait trois mille ans !

Vous pouvez prendre de la gelée royale sous sa forme physique, concentrée ; elle vous donnera une meilleure résistance, une meilleure immunité, vous n'aurez plus d'angoisse, vous aurez soudain meilleur moral, car c'est un excellent antidépresseur naturel. Attention, pour ressentir ces effets, ne prenez pas une gelée royale ordinaire. Choisissez de la gelée royale fraîche, dynamisée si possible, qui vous apportera tous ses éléments vitaux antidépresseurs et renforçateurs de l'immunité. La gelée royale antidépressive est fabuleusement efficace, immédiatement efficace quand vous avez un coup de blues, mais elle doit être bien choisie.

L'éllixir « Gelée royale » peut compléter cette action antidépressive, car la gelée royale en haute dilution vous apportera la possibilité de prendre soin de vous-même. Quand vous vous sentez surmené, que vous allez vous faire du mal, que vous ne savez pas dire non quand on vous demande quelque chose que vous ne « sentez » pas, c'est que vous avez un manque que la gelée royale en haute dilution peut combler. Elle vous apportera ce soin de vous, ce goût du détail, vous permettra d'être là, dans le présent. De ne pas vous inquiéter pour ce qui va se passer après, de bien vous nourrir, de prendre soin de vos cheveux, de votre beauté. Ceci est valable pour les hommes comme pour les femmes ; nous avons tous besoin de prendre soin de nous-mêmes et la

gelée royale en haute dilution nous apporte cette émotion positive.

### VOL NUPTIAL

Le huitième élixir est l'éllixir « **Vol nuptial** ». On en met 5 gouttes dans l'eau du bain ou on les ajoute dans son gel de douche pour mettre le produit en contact avec toutes les parties du corps. Il représente l'association dans la ruche, au même endroit, des forces yang comme celles du pollen et des forces yin comme celles de la gelée royale. La sortie de la jeune reine est un moment intense pour la ruche. Elle ne sort de la ruche pour se faire féconder qu'une seule fois, parce qu'ensuite, elle va passer le reste de sa vie à pondre des œufs à l'intérieur de la ruche. La reine sort un jour de grand beau temps. Les mâles des autres ruches alentour se réunissent autour d'elle, elle aura jusqu'à 27 000 prétendants. Elle choisit non pas les plus beaux ni les plus forts, elle choisit ceux qui sont les plus différents d'elle génétiquement. Les mâles qui fécondent la reine ont leurs parties génitales arrachées et meurent. Ceux qui n'auront pas eu la « chance » d'être choisis par la reine survivent jusqu'à l'automne. Ceci nous montre que, dans la ruche, l'association des forces mâle et femelle se fait de manière très intense. Nous avons tous en nous-mêmes une part mâle et une part femelle. L'embryologie nous a appris que, malgré la présence du gène qui déterminera plus tard le sexe du fœtus, l'embryon est indéterminé sexuellement. Dans notre vie d'adulte, nous devons à tout moment reconnaître notre part féminine et notre part masculine, sans quoi nous ne connaissons pas l'harmonie. Nous ne

pouvons pas nous entendre en couple si nous n'avons pas en nous-même laissé s'épanouir nos propres parts féminine et masculine. « Vol nuptial » vous aidera à équilibrer les forces yin et yang à l'intérieur de vous, à mieux vous entendre en couple, peut-être aussi à trouver l'âme sœur. Si vous souhaitez vivre seul, vous pouvez vivre d'une manière tout à fait équilibrée et heureuse parce que vous avez en vous tout ce qu'il faut pour cet équilibre. La condition *sine qua non* d'une bonne relation avec soi-même et avec les autres, c'est « Vol nuptial », l'équilibre yin et yang à l'intérieur de nous.

### DANSE DES ABEILLES

Ensuite vient le neuvième élixir, « **Danse des abeilles** ». Cet élixir s'applique autour des oreilles, des yeux et sur les mains. Il s'agit de la fameuse danse, de la vibration intense des abeilles qui expriment à toute la ruche la direction où aller butiner, la distance, l'odeur et la richesse des fleurs, leur nombre, et cela en quelques instants. Les hommes ne sont pas les seuls à utiliser un langage. Les abeilles aussi possèdent un langage extrêmement élaboré, qui unit à la fois rapidité, efficacité et sens artistique. Elles dansent tout en communiquant.

Nous avons tendance à ne penser en ce qui nous concerne qu'à la partie parole de la communication. Mais quand vous vous promenez, vous vous promenez avec un nuage d'enzymes, un nuage électrique qui communique avec celui des autres personnes. Vous aussi, vous dansez à votre manière avec vos enzymes et vos vibrations, comme les abeilles. Vous n'avez pas, pour communiquer, que le

langage, que la parole. Vous communiquez de bien d'autres manières. « Danse des abeilles » n'est pas un élixir qui traite une émotion négative, c'est un élixir qui vous apporte plus de communication. Il vous aide à communiquer mieux et davantage avec les autres, et à ne pas limiter votre communication à la parole. Quand nous écoutons quelqu'un parler, ce ne sont pas simplement ses mots que nous comprenons, nous ressentons le sentiment qu'il y a derrière les mots, véritablement, la voix émet une énergie, une symphonie qui vibre autour de nous. « Danse des abeilles » est donc très utile pour améliorer notre communication et pouvoir vraiment exprimer ce que nous avons en nous.

### AILES D'ABEILLES

Le dixième élixir est « **Ailes d'abeilles** ». Il s'applique sur les épaules et le dos dans la zone où vous pourriez vous sentir pousser des ailes. Ce n'est pas un élixir qui vous enlève une émotion négative mais qui vous permet de franchir un stade au-delà de l'émotion. Les abeilles ont deux paires d'ailes très légères mais très efficaces, leur permettant de voler jusqu'à 60 km heures et jusqu'à six kilomètres de la ruche. Leur système de repérage est fabuleux. Leur territoire utile pour se nourrir est d'un kilomètre autour de la ruche, sur lequel elles collectent le nectar, le pollen, toute la nourriture qui leur est nécessaire pour faire face au climat difficile, aux déluges et aux hivers.

Prendre « Ailes d'abeilles », c'est prendre de la hauteur par rapport à notre quotidien. C'est agir à l'inverse de ce que nous fait faire notre cerveau

reptilien. Nous avons un cerveau commun avec les reptiles, le tronc cérébral, qui se trouve en bas et à l'arrière de notre cerveau, et qui nous incite à nous conformer à ce que les autres font, qui nous pousse à nous allonger au soleil dans la chaleur. Nous avons besoin de ce cerveau-là, mais nous avons aussi la capacité, comme les abeilles, de nous élever au-dessus des choses, de les voir de plus haut et de comprendre de manière plus générale et plus intuitive ce qui se passe autour de nous. « Ailes d'abeilles », c'est développer cette capacité à prendre de la hauteur, à mieux comprendre, c'est acquérir une vision globale, ouvrir ses ailes. D'ailleurs si vous fermez les yeux et que vous pensez que vous avez des ailes, votre corps va se redresser, parce que vous aurez spontanément le sentiment que des ailes vont se déployer à partir de vos omoplates. Votre posture sera beaucoup plus majestueuse.



« Ailes d'abeilles » veut dire : déployez vos ailes, occupez votre territoire. Nous avons autour de nous un territoire énergétique qui peut se déployer à peu près en proportion des ailes d'abeilles. C'est-à-dire que si vous

visualisez vos ailes, vous déployez votre territoire énergétique à deux mètres autour de vous : vous vous sentez mieux dans votre peau, plus posé sur vos pieds. On résout parfois des problèmes de dos, de santé en se positionnant mieux.

### CEIL À FACETTES

Le onzième élixir est « **Ceil à facettes** ». Il s'applique sur tout le cuir chevelu. On peut aussi en mélanger 5 gouttes dans son shampoing. Ceil à facettes, ce sont les 4500 facettes des yeux des abeilles. Les abeilles voient devant, derrière, sur les côtés, et si on leur mettait le film de Harry Potter devant les yeux, elles penseraient que ce sont des diapositives, car elles voient 150 fois plus d'images à la seconde que nous. Elles ont donc une capacité de vision bien plus grande. Avec « Ceil à facettes », nous ouvrons nos yeux, nous développons notre capacité à voir plus loin qu'avec ces deux petits yeux très modestes que nous avons ici devant. Notre peau compte 640 000 petits capteurs sensoriels, nous pouvons percevoir quantité de choses grâce à notre peau, nous pouvons « voir » des choses en fermant les yeux, les aveugles « voient » des choses. Développons notre vision globale, comme les abeilles avec leur large perspective. Avec « Ceil à facettes », allons voir derrière, sur les côtés, allons voir à l'intérieur, et allons-y plus vite.

« Ceil à facettes » est également conseillé aux personnes qui perdent leurs cheveux, parce que la perte des cheveux peut découler de problèmes de connexion énergétique. Nous vivons en communication avec ce qui émane de la terre, avec ce qui émane des astres et

de tous les systèmes qui nous entourent, et si nous avons un déficit de connexion avec ce qui se trouve autour de nous, si nous ne nous sentons pas suffisamment liés avec « le reste », nous nous sentons comme un îlot isolé, et nous pouvons perdre nos cheveux.

### AIR DE LA RUCHE

Enfin, le douzième élixir, c'est l'élixir « **Air de la ruche** ». On place 5 gouttes de cet élixir dans plusieurs coupelles qu'on dispose aux quatre coins de sa chambre ( 5 gouttes par coupelle et 4 coupelles au moins), de son séjour, de son bureau, d'une chambre d'hôtel qu'on va occuper, d'une salle de soin pour que l'air s'imprègne.

Quand on ouvre une ruche, on ouvre une porte sur l'univers. L'odeur est incroyable. C'est une odeur difficile à décrire, que peu de gens ont la chance de ressentir. L'air de la ruche est un air extrêmement pur. D'ailleurs, en Autriche, des malades font des cures de trois semaines avec un masque relié à une ruche pour soigner leur asthme. L'élixir « Air de la ruche » nous apporte cet air neuf, cet air pur, cet air nouveau. Quand on est au fond du puits, au fond du trou, quand on ne comprend plus ce qui se passe dans sa vie, souvent parce qu'on a été malade ou simplement parce qu'on est complètement « dépassé », on sent qu'on a besoin d'un air nouveau. On peut alors simplement prendre « Air de la ruche ». Lorsque nous sommes un peu démoralisés dans la vie, nous pouvons aller voir des abeilles, et le simple fait de respirer l'air de la ruche nous reconnecte avec l'univers. Nous voyons ces abeilles,

comment elles sont organisées, comment elles se meuvent, comment elles travaillent... Elles nous apportent un air neuf. Un air nouveau qui nous fait comprendre justement que tout est lié, que nous ne sommes pas des îlots isolés limités par notre peau et qui vivons par hasard sur cette terre. Les abeilles nous montrent comment elles vivent entre elles de manière symbiotique au sein de la colonie, mais également comment elles vivent en symbiose avec l'univers. Elles travaillent avec les fleurs dont elles transportent le pollen, elles travaillent avec l'eau de la terre lorsqu'elles puisent le nectar des fleurs, elles travaillent avec le soleil qui fait jaillir ce nectar, elles travaillent avec nous, les humains.

« Air de la ruche », c'est comprendre qu'on peut respirer un air nouveau et redémarrer sur du neuf. C'est un élixir très utile dans beaucoup de cas où l'on se sent dans le noir abattu, sans air.



Tableau récapitulatif

Les sept élixirs de la ruche pour transformer nos émotions	Lieu d'application	1 Émotions avant la prise d'élixir de la ruche	2 Émotions après l'application d'élixir de la ruche
<p>1 - Bois de ruche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité à l'intérieur tout en restant ouvert vers l'extérieur.</li> <li>• « Je me sens à l'abri des agressions, je peux faire mon miel. »</li> </ul>	Main et doigts	Menace	Réussite
<p>2 - Couvain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans la ruche, c'est le ventre où bat l'amour maternel.</li> <li>• Les nourrices le chauffent.</li> <li>• La reine y pond.</li> <li>• Identité et échange familial.</li> <li>• Douceur et la sollicitude de la mère protectrice.</li> </ul>	Ventre, poitrine	Solitude	Amour
<p>3 - Venin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beauté des rayons de miels</li> <li>• Douleur de la piqûre : « Aïe ! Aïe ! Aïe ! ».</li> <li>• À quoi sert l'agressivité ?</li> <li>• Si l'abeille pique, elle en meurt : addictions, vitesse, colère rentrée.</li> </ul>	Colonne, nuque	Colère, douleur	Survie
<p>4 - Sueur du Ciel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nectar frais. Miellée. Sécrétion du soleil, de la terre et des fleurs.</li> <li>• On peut pleurer et on peut rire.</li> <li>• La vie est un jeu d'enfant : « J'ai confiance. »</li> </ul>	Plexus solaire	Tristesse	Joie
<p>5 - Gâteau de cire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harmonie des beaux rayons.</li> <li>• Résolution des conflits, paix avec soi-même.</li> </ul>	Ventre	Conflit	Paix
<p>6 - Corbeille à pollen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliment mâle.</li> <li>• Courage des abeilles qui portent deux fois leur poids.</li> <li>• Pour avoir plus de force et de courage.</li> </ul>	Plante des pieds	Abattement	Courage

<p><b>7 - Gelée Royale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliment femelle.</li> <li>• La reine vit trente fois plus longtemps qu'une ouvrière.</li> <li>• On prend soin d'elle.</li> <li>• Symbole de la maternité et de la féminité créatrice.</li> <li>• Estime de soi et de son corps.</li> </ul>	Tempes	Dureté	Douceur
<p>Les 5 Élixirs de la ruche pour transformer nos perceptions</p>		Pour percevoir à la fois :	
<p><b>8 - Vol nuptial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie de la reine : ballet aérien, démonstration de voltige.</li> <li>• Vol et accouplement dans le ciel.</li> <li>• Harmonie du couple et avec soi-même.</li> </ul>	Bain, douche	Le masculin	Le féminin
<p><b>9 - Danse des abeilles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La danse des abeilles est une odeur, un son et une vibration.</li> <li>• Elle est comprise par tout le monde.</li> <li>• Communiquer, libérer ses talents.</li> </ul>	Oreilles, mains	Les paroles	L'expression silencieuse
<p><b>10 - Ailes d'abeilles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir des rêves à réaliser et survoler les obstacles.</li> <li>• Voler à 60 km/heure.</li> <li>• Comme une abeille, aller droit au but.</li> </ul>	Épaules	Le devoir – les méthodes	La liberté – les rêves
<p><b>11 - Œil à facettes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir des yeux avec 9 000 facettes et voir les couleurs ultraviolettes.</li> <li>• Voir de tous les côtés et cinq fois plus vite.</li> <li>• Comme une abeille, ouvrir ses yeux à tout, être clairvoyant.</li> </ul>	Cuir chevelu	Les questions, les doutes	L'éveil, le savoir
<p><b>12 - Air de la ruche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La vibration la plus élevée.</li> <li>• Prendre un nouvel air.</li> </ul>	Respiration, maison	La matérialisation, la mort	La nouvelle vie, la renaissance

### Test émotionnel

Test pour choisir l'éllixir de la ruche qui vous convient le mieux en ce moment :

Entourez les numéros correspondant bien à ce que vous ressentez en ce moment.

Répondez rapidement pour garder votre spontanéité, les résultats n'en seront que meilleurs :

1/ J'ai de vraies colères rentrées qui s'expriment par des excès : agressivité, excès de nourriture, de tabac, d'alcool, de vitesse.

2/ Je prends tout au sérieux. Je ne sais pas toujours goûter les plaisirs de la vie. Je n'ai pas envie de jouer, de rire, de pleurer. J'ai du mal à faire confiance et à exprimer mes sentiments profonds.

3/ Je me sens mal-aimé, j'en veux parfois à mes parents, à ma famille, à mes proches.

4/ Je me sens seul, fragile, menacé et débordé. J'ai le sentiment de manquer de chance.

5/ Je suis dur envers moi et envers les autres. Je manque de douceur, de compassion. Je suis tendu et stressé. Je ne prends pas assez soin de moi.

6/ Je me sens fatigué, pessimiste, distrait et influençable. Je manque de courage et de volonté.

7/ Je suis souvent en conflit avec mon entourage. Ma franchise passe parfois pour de l'intolérance. Je supporte mal l'imperfection.

8/ Mon couple a des tensions (entente, vie sexuelle) ou je vis seul et j'aimerais trouver un conjoint.

9/ Je voudrais accroître mon inspiration créatrice, mes capacités artistiques, ma communication.

10/ J'ai trop de contraintes, je manque de liberté. Mes rêves sont inassouvis.

11/ Je n'y vois pas clair dans la situation actuelle, j'hésite, je ne comprends pas.

12/ J'ai le sentiment de toucher le fond, j'ai atteint mes limites, je me sens sans espoir et recherche une nouvelle vie.

Résultats :

**Vous avez coché**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

**Élixir à prendre**

Venin d'abeilles  
Sueur du Ciel  
Couvain  
Bois de ruche  
Gelée royale  
Corbeille à pollen  
Gâteau de cire  
Vol nuptial  
Danse des abeilles  
Ailes d'abeilles  
Œil à facette  
Air de la ruche

### ÉTUDES ET PREUVES SCIENTIFIQUES

Une étude scientifique complète sur les élixirs de la ruche a été réalisée en huit volets.

#### Données toxicologiques

L'étude de la bibliographie concernant les produits apicoles montre l'importance des résidus et impuretés dans l'apparition des phénomènes toxiques et allergiques.

#### Étude clinique de tolérance cutanée

Les élixirs de la ruche ont fait l'objet d'une étude sous la responsabilité d'un médecin dermatologue, d'un toxicologue et d'un pharmacien, l'étude conclut à 100 % de tolérance pour les douze élixirs de la ruche.

### Analyse microbiologique

Une étude microbiologique a montré une maîtrise de la stabilité au bout d'un an et l'absence de développement pathogène.

Recherche de *Staphylococcus aureus*, *Clostridium*, *Salmonella*, *Escherichia coli*, levures, moisissures.

**Cela montre le potentiel de conservation étonnant des élixirs de la ruche.**

### Données d'efficacité

#### Étude de cristallisation sensible

Une vaste étude de cristallisation sensible a été menée par Marie-Françoise Tesson sur l'ensemble des 12 élixirs pendant une période de plus de trois mois. Des résultats impressionnants ont été mis en évidence :

- Une meilleure conservation des extraits (ou un ralentissement de la décomposition par rapport aux témoins) s'observe avec tous les élixirs.
- Tous les chiffres de cette étude, quel que soit le point de vue adopté, montrent l'influence des élixirs sur l'expression de la vie de la substance organique.

### Conclusion des deux études

Les images de cristallisations sensibles (ICS) **montrent qu'une information**, capable de modifier les caractéristiques morpho-cristallines des extraits aqueux de substances organiques utilisées comme support d'étude, **a été communiquée à l'eau des élixirs de la ruche.**

**Cette information permet d'influencer l'expression de la vie des substances organiques choisies comme support.**

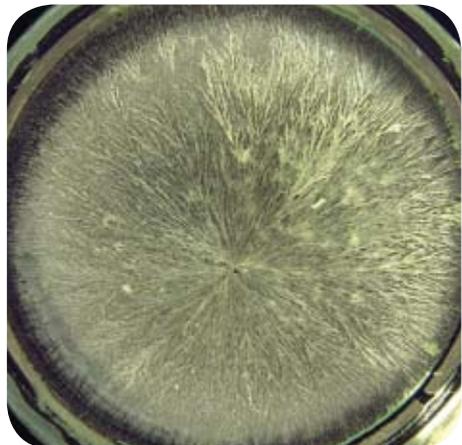
## QU'EST CE QUE LA CRISTALLISATION SENSIBLE ?

• C'est une méthode utilisée en laboratoire pour tester la vitalité et l'évolution dans le temps de matières organiques. La cristallisation est menée selon un processus contrôlé et reproductible afin que les résultats obtenus soient interprétables avec toute la rigueur scientifique requise.

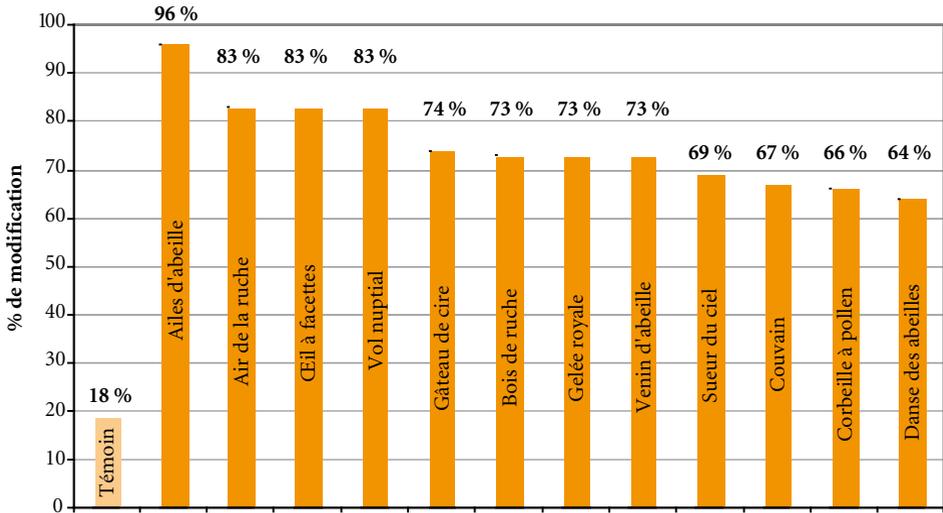
• Pour tester la vitalité vibratoire d'un élixir, on compare la cristallisation d'une solution de pain complet bio ou de miel bio, selon qu'elle est faite avec de l'eau distillée pure (témoin) ou avec de l'eau distillée contenant de l'élixir.

Pour obtenir la cristallisation d'une solution, on lui ajoute une solution de chlorure de cuivre (qui se présente dans le commerce sous la forme d'une poussière cristalline d'un bleu intense), également dans de l'eau distillée.

On place les deux solutions à comparer (avec ou sans élixir) dans une étuve et on prend des photos régulièrement pour pouvoir étudier l'évolution des cristaux obtenus.



% moyen de différence de texture de cristallisation sensible



### Étude Hado life

L'éllixir « Air de la ruche » a été testé par Hado-life. Les résultats mettent en évidence la qualité de l'eau utilisée et montre une très forte modification des cristaux obtenus avec l'air de la ruche. Les photos se résument à un cristal grand central en forme d'alvéole. Ce qui est impressionnant et montre bien qu'il existe un message fort dans l'éllixir « Air de la ruche ».

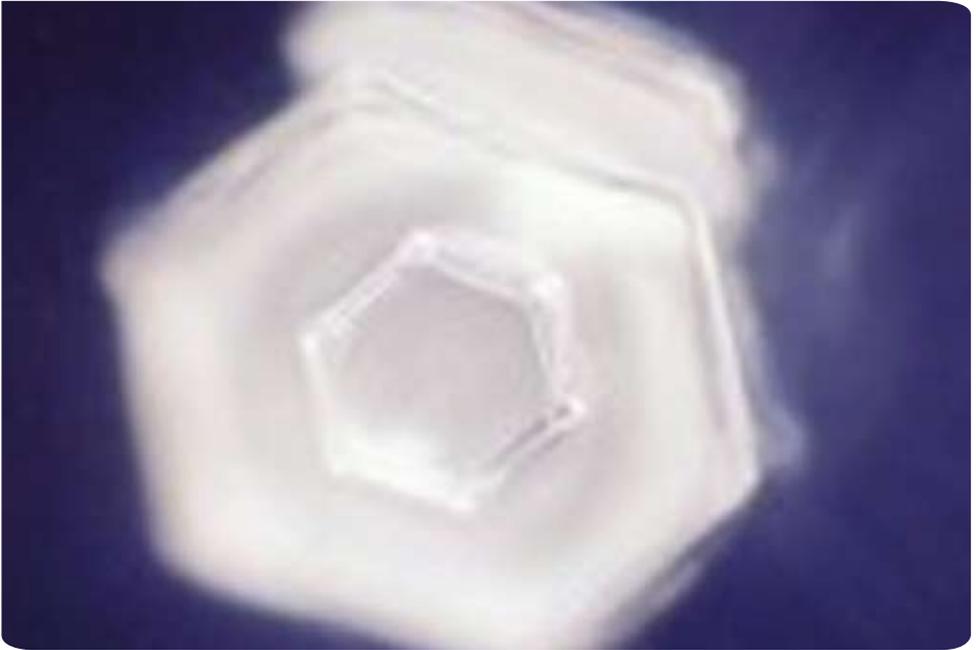
Cette méthode permet de photographier des cristaux d'eau (voir le livre *Le Pouvoir Guérisseur de l'eau* de Masaru Emoto, Jürgen Fliege). Elle a permis de mettre en évidence une variété extraordinaire de types de cristaux en fonction des eaux testées et en fonction des « messages » qui avaient été transmis à ces eaux.

### QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE DE HADO LIFE ?

On prend 50 boîtes de Pétri dans lesquelles on dépose une goutte d'eau. Ces gouttes sont ensuite congelées à  $-25^{\circ}\text{C}$ , puis les cristaux obtenus sont photographiés sous le microscope à forte résolution. Parmi les 50 images, la plus représentative de la forme la plus fréquente est retenue.

### Tests sensoriels

Quel est le principe des tests sensoriels ? Chaque panéliste choisit un éllixir de la ruche et complète sa fiche librement (questionnaire ouvert). Dix-huit descripteurs sont ensuite extraits des impressions des consommateurs. Ils se classent en trois catégories :



- sensations corporelles ;
- sensations cérébrales ;
- émotions.

Les élixirs de la ruche ont été soumis à des utilisateurs-panélistes. Les résultats ont été

analysés et ont fait l'objet de statistiques. Des résultats rapides et puissants en accord avec les revendications de chaque élixir ont été mis en évidence.







# **PARTIE 2**

## **LES RECETTES DE L'APITHÉRAPIE**



# Le matériel de base et les techniques essentielles

## ► Comment vous mettre en condition pour réaliser une préparation ?

Installez-vous dans un endroit propre, calme, sans perturbations électromagnétiques.

Tenez à portée tous les ingrédients et les ustensiles bien propres.

Debout, les pieds bien à plat sur le sol, détendez bien vos épaules et vos bras.

Respirez calmement et fermez quelques instants les yeux pour vous concentrer sur le moment présent et la préparation en cours.

## LES USTENSILES

- Récipients : saladier ou cruche en matériaux neutres, en bois, verre ou terre, cylindriques pour faciliter la dynamisation des produits (si possible, même arrondis au fond pour faciliter la création d'un vortex), quelques flacons de 125 ml ou de 1 l en verre avec bouchage de type bouteille de limonade.
- Cuillères ou baguettes en bois.
- Eau de source ou eau filtrée ou osmosée.

## Proportions

Gelée royale : 1 cuillère à café = 5,5 g



Miel : 1 cuillère à café = 8 g = 5 ml  
Pollen : 1 cuillère à café = 5 g  
Propolis : 1 goutte = 0,05 ml  
20 gouttes (un compte-goutte complet) = 1 ml  
Venin : 1 piqûre = 0,1 mg de venin sec

## LE NETTOYAGE VIBRATOIRE DE LA BOUTEILLE

Afin de vider la bouteille de toute information, mettez du gros sel dans la bouteille vide avec un peu d'eau, secouez vigoureusement, videz, rincez, laissez s'égoutter dix minutes. Vous pouvez aussi procéder au nettoyage avec un peu d'alcool de type cognac.

## TESTEZ LA QUALITÉ DES PRODUITS ET VOTRE BONNE ACCEPTATION

Nous possédons dans notre corps un véritable laboratoire de contrôle dont nous pouvons nous servir pour savoir si le produit nous convient ou non :

### Odorat

Vous pouvez apprécier la qualité des produits à travers leur odeur caractéristique et détecter toute odeur suspecte.

### Vue

À toutes les étapes, surveillez l'évolution du mélange.

### Toucher

Sur la peau ou les muqueuses, le contact nous donne des indications sur la bonne tolérance au produit et nous renseigne sur les textures des différents produits de la ruche (granuleux, fluide, etc.).

## Papilles

Elles nous indiquent la richesse et la variété des produits.

Écoutez vos sens pour choisir ce qui vous paraît le plus appétissant, savoir vers quoi vous êtes attiré et donc qui aura le meilleur effet sur vous.

## ► Les techniques de base

### COMMENT FAIRE UNE MACÉRATION

Il s'agit de laisser en contact longuement deux produits (par exemple miel + pollen, eau + propolis, huile végétale + cire d'abeilles). Une macération peut durer d'un jour à trois mois. Attention, le récipient doit être neutre pour ne pas influencer la préparation. Conservez cette préparation à l'abri de la lumière et de l'air (mettez un couvercle), et à température constante.

### COMMENT FAIRE UN BRASSAGE LENT

Pour faire une préparation à base de miel (par exemple miel + gelée royale, miel + pollen, miel + extrait de propolis), on introduit le second ingrédient au centre du récipient qui contient le miel ; on mélange petit à petit en partant du centre, par de longs mouvements circulaires. Un brassage peut durer jusqu'à une heure pour de grandes quantités. Veillez à ne jamais forcer sur le mouvement, n'essayez pas de précipiter les choses. Le mélange doit se faire en douceur.

### COMMENT CRÉER UN VORTEX

Beaucoup de recettes indiquent de mélanger un ingrédient avec de l'eau. Pour que le mélange soit complet, il est important de

former un mouvement circulaire au centre du liquide, en forme de cône, qu'on appelle un vortex. Ce mouvement permet une meilleure dynamisation du mélange.



- une bouteille large d'un litre en verre vide et propre avec un bouchage
- une cuillère à soupe de gros sel ou de cognac pour nettoyer la bouteille
- l'un des trois éléments suivants :
  - soit un flacon d'élixir « Air de la ruche »,
  - soit un pot de miel fraîchement récolté, muni d'un large couvercle plat,
  - soit une ruche peuplée d'abeilles.

Puis, utilisez l'un des trois procédés ci-dessous :

#### Avec l'élixir « Air de la ruche »

Versez une goutte d'élixir dans la bouteille propre, remplissez d'eau de source aux trois quarts, puis agitez la bouteille avec un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant une minute. Laissez reposer. C'est prêt.

## ► Les recettes de base

### L'EAU DE RUCHE

Il s'agit de préparer une eau informée qui contienne les informations en provenance de la ruche.

L'eau de ruche peut être bue pure ou mélangée diluée. On peut bien sûr aussi l'appliquer sur la peau. Elle sert de base dans de nombreuses recettes d'apithérapie et d'apicosmétique décrites plus loin.

#### Matériel et ingrédients

- 3/4 litre d'eau de source

#### Avec un pot de miel frais

Versez l'eau de source dans la bouteille nettoyée, agitez la bouteille avec un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant une minute, posez la bouteille sur le pot de miel pendant toute une nuit. C'est prêt.

#### Avec une ruche peuplée

Versez l'eau de source dans la bouteille nettoyée, agitez la bouteille avec un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant une minute, posez la bouteille sur la ruche ou, mieux, dans la ruche pendant toute une nuit. C'est prêt.

## L'EAU MIELLÉE

L'eau miellée est une eau qui sert autant en cosmétique pour le nettoyage quotidien de la peau ou pour apaiser des rougeurs, que pour faire des gargarismes. Préparer selon la recette ci-dessous. On peut aussi la boire : elle réhydrate, fortifie, en cas de fièvre, de diarrhée.

De nombreuses recettes vous sont données plus loin.

### Matériel et ingrédients

- 1 verre d'eau
- une cuillerée à café de miel
- un récipient neutre, en bois, verre ou terre, cylindrique
- une baguette en bois
- un flacon propre de 125 ml avec couvercle (voir nettoyage d'une bouteille p. 96).

### Préparation

Mettez la cuillerée de miel dans le récipient neutre, ajoutez l'eau de ruche, mélangez calmement en créant un vortex.

Utilisez tout de suite ou conservez au réfrigérateur au maximum cinq jours.

## LE BAUME DE SOIN



## RAPPEL DES CONDITIONS D'HYGIÈNE

- opérer dans un lieu propre ;
- brosser au vinaigre blanc le plan de travail ;
- nettoyer soigneusement les ustensiles ;
- bien se laver les mains.

### Matériel

- 1 bol supportant la chaleur
- un mini fouet ou une fourchette
- 1 casserole plus grande que le bol, pour le bain-marie
- une plaque chauffante
- un thermomètre
- un récipient avec bec verseur
- une balance ou une mesure de volumes
- des pots fermés de 30 ou 50 ml pour mettre le baume.

### Ingrédients

- 3 parts d'huile bio d'olive ou de sésame, au choix (90 g)
- 1 part de cire d'abeilles (30 g)
- 20 gouttes d'extrait liquide de propolis (15 g)
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande

### Préparation

Mettez l'eau à chauffer. Pesez le bol, mettez-y la cire d'abeilles.

Quand la température de 40 °C est atteinte, maintenez cette température et ajoutez l'huile. Mélangez doucement à l'aide de la fourchette.

Arrêtez la plaque chauffante et enlevez le bol du bain-marie. Continuez à mélanger hors du feu.

Quand la cire et l'huile sont mélangées, ajoutez l'extrait de propolis et l'huile essentielle.

Battez énergiquement à la fourchette.

Mettez en pot. Laissez refroidir avant de déplacer les pots.

## LA POMMADE DE SECOURS MAISON

### Matériel

- 2 bols supportant la chaleur
- 1 mini fouet ou 1 fourchette
- 1 casserole plus grande que les bols, pour le bain-marie
- une plaque chauffante
- un thermomètre
- un récipient avec bec verseur
- une balance ou une mesure de volumes
- des pots fermés de 30 ou 50 ml pour mettre la crème.

### Ingrédients

- 30 g de cire d'abeilles bio
- 90 g d'huile de tournesol bio
- 20 g d'extrait de propolis sans alcool
- 10 g de miel de châtaignier ou de bruyère
- 2 cuillerées à soupe d'eau de ruche et 5 gouttes d'élixir de la ruche au choix.

### Préparation

Dans un bol au bain-marie à feu doux, mettez la cire d'abeilles et l'huile de tournesol et faites-les fondre en remuant doucement.

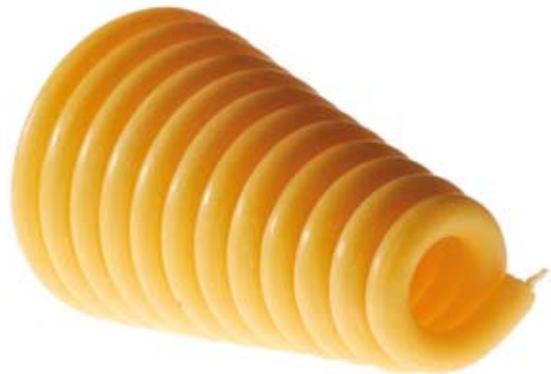
Dans un autre bol, faites dissoudre le miel dans l'extrait aqueux de propolis, puis faites tiédir le mélange au bain-marie placé sur feu doux.

Versez le contenu du deuxième bol dans le premier. Mélangez énergiquement. Puis placez le tout dans de l'eau froide pour activer le refroidissement de la crème et continuez à mélanger.

Mettez la crème dans des petits pots neufs au moyen d'une spatule désinfectée et conservez-la au réfrigérateur.

## LES MIELS DE CURE

Les miels de cure ci-dessous ont de nombreuses utilisations : le miel est un excellent vecteur des autres matières apicoles. Il permet d'apporter les bienfaits au plus profond des cellules du corps, il rend la préparation douce au goût, facile à prendre et lui permet de se conserver au mieux.



## Miel de cure pollen ou pain d'abeilles maison

C'est une des meilleures recettes pour conserver et bien assimiler le pollen. Pourquoi ? Parce qu'elle s'inspire des abeilles elles-mêmes quand elles préparent le pollen dans la ruche et parce qu'elle permet d'ouvrir les grains de pollen qui donnent dans le miel leur plein potentiel vital, comme dans une fleur.

### Matériel et ingrédients

- 100 g de miel de fleurs sauvages (châtaignier, montagne par exemple),
- 15 g de pollen polyfloral
- un pot cylindrique de 125 g
- un feutre

### Préparation

Mesurez la hauteur de votre pot. Divisez la hauteur par 5 et faites des marques avec le feutre.

Dans une assiette propre, divisez le pollen en quatre petits tas.

Mettez un cinquième de la hauteur de miel au fond du pot, parsemez d'un quart du pollen et recommencez jusqu'en haut du pot.

Fermez le pot. Retournez le chaque jour en laissant reposer tantôt sur le couvercle, tantôt sur sa base afin que le mélange mure. La maturation prend au moins quinze jours. L'idéal, c'est trois mois.

Vous pourrez ensuite consommer ou utiliser ce miel de cure pollen, soit pur, soit préparé selon la technique de l'eau miellée.

## Miel de cure propolis

### Ingrédients

- 1 flacon de 15 ml d'extrait de propolis liquide
- 500 g de miel de sapin ou de forêt

### Préparation

Videz le pot de miel dans un saladier en verre, ajoutez goutte après goutte tout l'extrait de propolis, tout en remuant le miel lentement à l'aide d'une cuillère en bois. N'ajoutez la goutte suivante que quand la première a disparu.

Puis reversez le miel dans son pot initial. Changez l'étiquette : et indiquez « miel de cure propolis ». Le mélange est stable et se conserve à l'abri de la lumière et des écarts de température presque sans limite de date si vous avez pris du bon miel et de la bonne propolis.

Il peut se consommer à la cuillère, en eau miellée, s'utiliser en gargarisme, en masque pour peau grasse (voir recettes ci-après).

## Miel de cure gelée royale

### Ingrédients

- 1 flacon de 10 g de gelée royale la plus fraîchement récoltée possible
- 500 g de miel des Pyrénées ou de montagne, ou un bon miel épais de votre région



### IMPORTANT

Le miel utilisé doit être moelleux. N'utilisez pas du miel liquide car la gelée royale remonte à la surface et le mélange ne sera pas homogène.

### Préparation

Videz le pot de miel dans un saladier en verre, versez toute la gelée royale au milieu du saladier, brassiez doucement à l'aide d'une baguette jusqu'à ce que la gelée royale ait disparu.

Puis reversez le miel dans son pot initial. Changez l'étiquette et indiquez « miel de cure

gelée royale ». Conservez impérativement à l'abri de la lumière et des écarts de température, de préférence au frais (4 à 10 °C).

Cette préparation se consomme à la cuillère, en eau miellée, s'utilise en masque régénérant pour peau mature.





# L'alimentation santé

## ► Deux recettes de base

### LE COCKTAIL APITHÉRAPIQUE

Les matières nobles de la ruche se complètent et agissent mieux en synergie. Voici comment préparer le cocktail optimal.

#### Ingrédients

- 2 cuillerées à café de miel
- 2 gouttes d'extrait de propolis
- 1 à 10 pelotes de pollen
- 1 demi-lentille de gelée royale
- 100 ml d'eau pure (la valeur d'un verre) à température ambiante ou fraîche

#### Préparation

Dans un verre ou un bol, mettez d'abord le miel, puis incorporez-y par un lent brassage l'extrait de propolis. Ajoutez le pollen et enfin la gelée royale.

Quand le mélange est homogène et crémeux, ajoutez l'eau peu à peu.

Laissez reposer au minimum dix minutes.

La dose de propolis peut être augmentée tous les jours de 2 gouttes jusqu'à 20 gouttes.

Ce cocktail est à boire petit à petit en laissant sous la langue chaque gorgée ou en la

« mâchant » bien dans la bouche pour la mélanger avec de la salive.

### LE PETIT HYDROMEL DU MATIN

#### Ingrédients

- 2 gouttes d'extrait de propolis
- 1 cuillerée à café de miel de votre région
- quelques grains de pollen d'abeilles
- un tout petit peu de gelée royale
- un jus de fruits frais de saison (pamplemousse, fraises, etc.)

#### Préparation

Mixez. Servez, buvez par petites gorgées. Bonne journée !

## ► La cuisine vivante des abeilles

Secrets de vie, les matières apicoles regorgent de vie et la communiquent à ceux qui en mangent. Les recettes qui suivent sont élaborées avec des matières apicoles crues exclusivement pour profiter pleinement de leur effet vitalisant.



### LE PAIN DE VIE À LA CAMPAGNE

Sur une tranche de bon pain, tartinez une fine couche de fromage de chèvre frais, puis une fine couche de miel foncé. Terminez par deux cerneaux de noix.

Un repas complet plein de vie.

### LA SALADE VERTE AU POLLEN

Cette salade est un vrai repas d'été. Faible en calories et riche en protéines, elle convient à ceux qui veulent garder la ligne sans avoir faim et en se régaland.

Vos convives vont s'étonner : « Quel est ce goût de plantes sauvages et sucré ? »

Vous répondrez : « C'est la cueillette amoureuse des abeilles qui fécondent les fleurs. »

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

### Ingrédients

- un œuf frais pondu
- une belle petite salade de saison bien verte et tendre
- de l'huile d'olive
- du tamari ou de la sauce de soja
- de la moutarde
- du pollen polyfloral

## Préparation

Faites cuire un œuf dans sa coquille dans l'eau bouillante dix minutes. Laissez-le refroidir dans l'eau froide. Cassez la coquille et écaillez l'œuf.

Détachez les feuilles de la salade. Laissez le cœur intact. Lavez soigneusement la salade en faisant tremper chaque feuille délicatement quelques instants dans l'eau fraîche. Videz l'eau. Recommencer le trempage et séchez-la.

Préparez la sauce dans le fond d'un saladier : selon la technique de dynamisation, mélangez consciemment quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive, une cuillerée de tamari ou de sauce de soja et une demi-cuillerée de moutarde.

Ajoutez la salade. Placez le cœur au milieu.

Dans un bol, émiettez l'œuf dur. Ajoutez une cuillère à soupe de pollen. Parsemez le mélange œuf et pollen sur le dessus de la salade.

Apportez le saladier sur la table. Offrez le cœur de la salade parsemé de pollen au convive le plus âgé, une dame de préférence. Ou au plus jeune... selon votre cœur !

Mélangez le tout, servez.



## TRUCS ET ASTUCES

Une recette si simple... Soignez le choix des ingrédients et le rituel de présentation : une salade fraîche et bio, un œuf fermier, de l'huile d'olive de qualité... Et bien sûr, un pollen polyfloral bio récemment récolté dans le respect des abeilles.

## LES CAROTTES CUITES À LA GELÉE ROYALE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes

### Ingrédients

- une livre de carottes biologiques
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- du sel, du poivre de Damas
- une cuillerée à soupe de miel de montagne
- du persil frais
- une noix de beurre
- 5 g de gelée royale

### Préparation

Découpez les carottes en rondelles d'un demi-centimètre. Mettez-les dans une cocotte avec deux verres d'eau, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Faites cuire 45 minutes à feu très doux en plaçant une assiette d'eau comme couvercle. Remettez plusieurs fois de l'eau dans l'assiette pendant la cuisson.

Quand c'est cuit, ajoutez le miel. Laissez tiédir.

Puis ajoutez, le beurre, le persil et la gelée royale.

Servez dans des coupelles de petite taille avec une cuillère en bois.

Accompagnez de pain d'épices, de galettes de riz et d'une chiffonnade de jambon ou d'œufs mollets (6 minutes d'ébullition).

## POURQUOI UTILISER UNE CUILLÈRE EN BOIS ?

La gelée royale est très acide et, à ce titre, supporte mal le contact avec le métal. Pour préserver le goût de la gelée royale tout comme sa qualité, servez vos plats avec des ustensiles en bois.

## LES CAROTTES CRUES À LA GELÉE ROYALE

Pour 4 à 6 personnes  
Préparation : 5 minutes  
Pas de cuisson

### Ingrédients

- une livre de carottes biologiques
- deux cuillères à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- le jus d'un demi-citron
- un bouquet de persil frais coupé fin
- 5 g de gelée royale

### Préparation

Lavez, séchez et râpez finement les carottes. Mettez-les dans un petit saladier avec l'huile, le citron, le persil, la gelée royale. Servez aussitôt avec des couverts en bois. Très vitalisant et délicieux pour les personnes nerveuses, cette recette rend vraiment aimable !

## LA SALADE D'AGRUMES AU MIEL DE BRUYÈRE

Pour 4 à 6 personnes  
Préparation : 10 minutes

### Ingrédients

- 4 oranges fraîches
- 4 pommes rainettes
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de miel de montagne
- 2 bananes
- 20 noix
- 3 cuillères à soupe de miel de bruyère callune

### Préparation

Pelez et découpez les oranges et les bananes en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur.

Coupez les pommes en lamelles fines en gardant la peau si elles sont bios.

Pressez et ajoutez le jus du citron aux autres fruits dans un saladier.

Cassez les noix et ajoutez les morceaux.

Mélangez le tout avec le miel à l'aide d'une cuillère en bois.

Servez rapidement dans des ramequins.

## LES MENDIANTS

Pour 4 à 6 bouches  
Préparation : 20 minutes

### Ingrédients

- 100 g d'amandes décortiquées
- 100 g de raisins de Corinthe
- 100 g de noisettes
- 100 g de pignons de pin
- 100 g de noix de cajou
- 250 g de miel d'acacia ou de miel toutes fleurs frais

## Préparation

Mélangez soigneusement tous les fruits secs ensemble dans un grand saladier.

Remplissez des bocaux avec les fruits.

Versez doucement le miel sur les fruits peu à peu pour qu'il s'écoule partout et recouvre et imprègne tous les interstices.

Fermez les bocaux. Stockez-les à l'abri de la lumière et de la chaleur, la « tête » en bas, au moins un mois pour que les fruits et le miel s'entremêlent.

Dégustez à la cuillère, au goûter, dès que vous manquez d'énergie !



## YAOURTS AU MIEL

Pour 7-8 personnes

Temps de cuisson : 1 nuit si vous faites vous-même le yaourt

### Ingrédients

- 1 yaourt
- 1 litre de lait
- du miel de montagne ou tout autre miel que vous aimez
- du pollen d'abeilles

### Préparation

Faites tiédir le lait jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent sur le bord de la casserole.

La température ne doit pas dépasser 45 °C sinon les ferments du yaourt sont détruits par la chaleur et le yaourt ne peut pas se former.

### ASTUCE

Vous devez pouvoir plonger un doigt dans le lait sans vous brûler.

Mélangez-y le yaourt à l'aide d'un fouet.

Verser la préparation en yaourtière ou bien versez le mélange dans un grand bocal propre et ébouillanté. Emmaillotez le bocal dans une couverture en laine et laissez-le toute la nuit dans un endroit confiné (à l'intérieur du four, ou dans la cocotte minute).

Le matin, le yaourt est fait. Placez-le au réfrigérateur.

Deux à trois fois par jour, dégustez 125 ml de yaourt mélangé avec 1 cuillère à café de miel et quelques pelotes de pollen d'abeilles. Fameux.



# L'hygiène, la beauté, la détoxification

## ► Comment vous mettre en condition pour un soin ou une préparation ?

Dynamisez l'espace en versant quelques gouttes de l'élixir « Air de la ruche » dans tous les coins. Respirez calmement pendant une minute en étant attentif à votre respiration pour que l'esprit s'apaise.

Détendez-vous, prenez conscience de votre propre corps. Avec les deux pieds stables et équilibrés sur le sol :

- Bougez et relâchez les épaules pour vous relaxer.
- Respirez calmement et profondément.
- Fermez les yeux pendant quelques secondes, prenez conscience de l'intégralité de votre corps et sachez apprécier la merveille qui vous est offerte. Prenez conscience de la vie dans vos mains.
- Commencez la séance.

## ► Le massage au miel

C'est une technique d'apithérapie complète qui agit à plusieurs niveaux : elle est détoxifiante

et énergétique, elle a des effets tant externes qu'internes.

Plus qu'un massage, il s'agit d'une technique de pompage et d'aspiration pour faire migrer les toxines résiduelles stockées dans les graisses vers la surface de la peau et les éliminer. On active également les zones réflexes du corps, ce qui stimule les organes correspondants.

La technique du massage au miel demande de l'attention et de la disponibilité, et un peu d'apprentissage, mais elle reste simple et peut être pratiquée par tous.

Ce massage s'exerce sur le dos. Il peut aussi se faire sur d'autres parties du corps comme, par exemple, le cuir chevelu, les mains, les pieds et le visage. Cependant, il faut être conscient de sa puissance et l'appliquer avec délicatesse en surveillant bien les réactions et ressentis de la personne massée.

Cette technique de soin très bénéfique peut être pratiquée une fois par mois sur une personne saine. Il faut prévenir la personne qui va le recevoir de l'éventualité d'une crise curative dans les jours qui suivent : rougeurs, démangeaisons, transpiration, urines ou selles plus fréquentes. Tous cela ne dure que quelques jours et prolonge l'élimination amorcée avec le massage au miel.

Ce massage ne doit pas être appliqué sur une peau lésée (acné, coup de soleil, etc.). Il peut être désagréable pour les personnes ayant le dos poilu, car il est dépilatoire.

## ► CE QUE LES ABEILLES VOUS CONSEILLENT

Choisissez un miel local non liquide de préférence, mille fleurs ou de montagne par exemple, et surtout, de bonne qualité.

Le massage se déroule en quatre phases successives.

### PHASE BUWARD

La personne s'allonge à plat ventre, le dos nu. Appliquez une grosse noisette de miel sur la paume d'une main puis enduisez de miel l'autre main et la face interne des doigts.

Répartissez le miel uniformément sur le dos de la personne en posant les mains toujours bien à plat, comme un buvard, depuis les lombaires jusqu'aux épaules et tout le long de la colonne. S'il y a des grains de beauté, évitez d'y appliquer le miel. La paume des mains et les doigts restent appuyés quelques instants sur le dos tout en effectuant un léger mouvement de bascule de la base de la main vers le bout des doigts.

Continuez cette phase buvard le temps nécessaire pour que le miel migre complètement, soit cinq à six minutes. Quand toute la matière a migré de vos mains vers le dos de la personne, on passe à la phase repos.

### PHASE DE REPOS

Le miel se trouve maintenant sur le dos. Le patient est laissé au repos deux à trois minutes.

On en profite pour observer d'éventuelles réactions (rougeurs) et l'interroger sur ses sensations. Tout le processus doit rester agréable et indolore.

### PHASE VENTOUSE

Les dix doigts se transforment en dix petites ventouses dynamiques. On effectue des mouvements verticaux pour absorber les résidus qui sortent par les pores ouverts de la peau.

En utilisant la pulpe du bout des doigts, on « réaspire » le miel qui ressort chargé des toxines du corps. Continuez tant que les résidus sortent, pendant cinq à dix minutes généralement.

Si le patient ressent une gêne, ralentissez le mouvement. Si la peau devient très rouge, écoutez cette phase.

### À SAVOIR

Les résidus de couleur jaune, blanche ou brune qui se dégagent alors ont été analysés par un biologiste allemand. Dans le résidu d'un fumeur, on a trouvé de la nicotine, dans celui d'un cardiaque, les molécules des médicaments qu'il avait l'habitude de prendre tous les jours.



## PHASE NETTOYAGE

Le dos de la personne massée est délicatement nettoyé à l'aide d'un linge humide et chaud.

Le massage dure en tout dix à quinze minutes. Après le massage, la personne doit rester au repos vingt minutes.

Il est normal qu'elle ressente quelques effets dans les jours qui suivent car ses organes ont été stimulés : reins, vessie, intestins vont être plus actifs.

### À SAVOIR

Si on observe la peau au microscope, on constate la présence de nombreuses ouvertures minuscules, les pores. Ceux-ci servent, entre autres, à éliminer les sécrétions des glandes sébacées et sudoripares : les graisses et la sueur. Ces sécrétions contiennent beaucoup de toxines, comme le goudron et la nicotine dans le cas d'un fumeur, des traces de médicaments. Lors du massage, le miel va nettoyer efficacement et rapidement les pores de la peau.

## Les bougies cônes d'oreilles

L'application de bougies d'oreilles est un rituel de santé ancestral qui nous a été transmis à travers les siècles par différents peuples autour du monde.

Les bougies sont creuses. La forme en cône très allongé et la chaleur produite créent un phénomène de vortex et une action émolliente dans le conduit de l'oreille. On peut constater que des impuretés auriculaires

sont alors aspirées de l'oreille vers l'extérieur jusque dans la bougie. Mais le principal bénéfice de ce rituel est plutôt de stimuler les zones réflexes de l'oreille et d'apporter ainsi un sentiment de bien-être et un état de relaxation agréable. Associé à l'effet apaisant d'un massage facial, c'est un moyen efficace de réduire le stress.

Les bougies utilisées sont de longs cônes creux de cire d'abeilles pure. La base du cône est aussi étroite que l'entrée du conduit de l'oreille. Le haut du cône est plus ouvert et mesure environ 2 cm de diamètre. La bougie mesure au total une trentaine de centimètres. Cette longueur est nécessaire pour assurer un bon vortex. Une toile de coton sert de support intérieur du cône. Ceci permet au cône de rester rigide et de ne pas couler.

## COMPARAISON ENTRE CIRE D'ABEILLES ET PARAFFINE

La paraffine est un sous-produit de l'industrie pétrolière. C'est ce qu'il reste après que tous les gaz et « l'huile » ont été extraits du pétrole brut. La paraffine est blanchie et parfumée par des procédés chimiques et, lorsqu'elle brûle, elle relargue des toxines et des impuretés dans l'air.

La cire d'abeilles est une cire naturelle. Elle a un arôme naturel similaire à celui des fleurs où les abeilles vont chercher le nectar. Traditionnellement utilisée dans toutes les religions pour favoriser un air pur et propice à l'élévation de l'âme, la cire d'abeilles embaume et améliore l'ambiance.

Cire d'abeilles	Paraffine
Flamme propre, chaude et brillante	Flamme plus froide, combustion incomplète
Embaume l'air	Odeur lourde
Dure longtemps	Brûle rapidement
Arôme naturel d'air de la ruche	Ajout fréquent de parfum artificiel
Bonne tolérance	Mauvaise tolérance

**Nombre de personnes :** deux, la personne qui reçoit l'application et la personne qui l'effectue.

**Temps nécessaire :** une petite heure (15 minutes par oreille environ, 5 à 10 minutes de repos après le traitement de chaque oreille).

### Matériel

- deux bougies cônes d'oreilles
- une assiette en carton ou une toile ininflammable avec un trou au milieu du diamètre de l'embout de la bougie
- un linge humide (serviette, chiffon)
- un briquet ou des allumettes
- une paire de ciseaux
- un récipient contenant de l'eau
- du baume de soin ou de l'huile
- de l'extrait de propolis sans alcool
- du coton
- deux cotons-tiges

### Précautions

N'utilisez pas les bougies dans le cas de problèmes avérés au niveau des oreilles (lésion du tympan ou du canal auditif, chirurgie auriculaire récente, otite, paracentèse, inflammation de l'oreille, allergie à la cire d'abeilles). N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Soyez toujours accompagné par une autre personne pour utiliser les bougies.

Ne laissez jamais la bougie allumée sans surveillance.

Ne vous installez pas dans un courant d'air. Ne soufflez pas sur la flamme. Éteignez toujours la flamme à l'aide d'un éteignoir ou dans un récipient contenant de l'eau.

Enlevez toute source inflammable autour de la bougie.

Tenez la bougie hors de portée des enfants et des animaux.

### Application

1. Dans un endroit calme et sans courant d'air, allongez la personne confortablement sur le côté et positionnez-vous près de sa tête.

2. Appliquez à l'aide d'un coton-tige du baume de soin ou un peu d'huile sur le pourtour de l'oreille. Placez sur l'oreille une assiette en carton ininflammable trouée à la taille de la bougie. Déposez sur l'assiette un linge humide (sans recouvrir le trou). Enfin, positionnez la bougie dans le trou, dans le prolongement du conduit de l'oreille, sans l'enfoncer, et vérifiez que sa base est introduite dans l'oreille de manière à ne pas laisser de passage d'air.

3. Tenez la bougie doucement mais sûrement et allumez la toile blanche qui sert de mèche. La personne peut à présent se relaxer.



Pendant que la bougie se consume, tenez-la fermement entre le pouce et l'index et maintenez-la à la verticale.

 **REMARQUE**

Il ne doit pas y avoir de fumée autour de l'oreille. Si la bougie fume, faites pivoter la bougie pour mieux l'ajuster au conduit.

4. Laissez la personne se détendre et écouter les crépitements. Elle peut entendre différents bruits de légers craquements, qui font penser à de la pluie ou à la mer dans les coquillages. Une fumée noire est aussi un bon signe : les résidus se consomment en dégageant le conduit. Pour augmenter la détente, vous pouvez pratiquer sur la personne un massage facial ou lui suggérer d'ouvrir et de fermer la bouche.

 **REMARQUE**

À la moindre douleur ou gêne, enlevez la bougie de l'oreille, éteignez-la et arrêtez la séance.



5. Surveillez la bougie. Lorsqu'elle est consumée à moitié, enlevez-la délicatement de l'oreille et coupez soigneusement la mèche au-dessus du récipient contenant de l'eau. Pendant ce temps, demandez à la personne de boucher son oreille avec la paume de sa main. Puis réinsérez la bougie dans l'oreille.

 **REMARQUE**

Si la bougie se bouche, enlevez-la de l'oreille, nettoyez-la à l'aide d'un coton-tige et tapotez-la sur une surface rigide pour dégager les résidus. Regardez à l'intérieur





de la bougie pour vous assurer que tous les résidus sont tombés. Enfin, réinsérez la bougie dans l'oreille.

6. Éteignez la bougie lorsqu'il ne reste plus que 5 cm ou quand la flamme s'approche de la main. Pour cela, retirez la bougie délicatement et demandez à la personne de mettre la paume de sa main sur son oreille. Éteignez la bougie en la plongeant dans le récipient contenant de l'eau.

7. Laissez la personne se reposer cinq à dix minutes.

Nettoyez le pavillon de l'oreille et son pourtour à l'aide d'un coton-tige imprégné de deux gouttes d'extrait de propolis sans alcool ou à défaut de sérum physiologique. Veillez à ne rien introduire dans le conduit et à bien évacuer tout résidu vers l'extérieur.

Enfin, insérez un peu de coton à l'entrée de l'orifice de l'oreille.

8. Avec des ciseaux, ouvrez la partie restante de la bougie pour observer les résidus extraits de l'oreille.

9. Après que la personne se soit reposée cinq à dix minutes, recommencez l'opération dans l'autre oreille.

## TRUCS ET ASTUCES

Pendant les 24 heures suivant l'utilisation des bougies :

Mettez du coton à l'entrée de l'orifice des oreilles :

- lorsque vous prenez votre douche ou un bain ;
- lorsque vous sortez par temps froid ou les jours de grand vent.

L'application de bougies d'oreilles peut se faire deux à trois fois par an.

## ► Les produits de la ruche, la peau et les phanères

Produits de la ruche	Effets sur les tissus, la peau et les cheveux
Pollen	Améliore la structure de la peau (grâce à ses vitamines), nourrit la peau, tonique, stimulant, anti-inflammatoire, antioxydant (flavonoïdes), bio-stimulant, diminue l'excès d'eau dans les tissus (œdème).
Venin d'abeilles	Rajeunit l'aspect de la peau en améliorant la circulation du sang et en accroissant la perméabilité des capillaires, antiseptique et antiviral (contre staphylocoques, herpès).
Miel	Liftant, biostimulant, nutritif, régénère les tissus conjonctifs, stimule la régénération de la peau, agit contre les taches de vieillissement, anti-bactérien, anti-carie, anti-inflammatoire, émollient, stimulant.
Propolis	Antioxydant, cicatrise et régénère la peau, astringente, déodorante, revitalisante, minéralisante, active la construction du collagène et de l'élastine, protège des radiations, stimule la respiration cellulaire (mitochondries), renforce les capillaires, anti-infectieux, antibiotique, anti-herpétique, antimycotique.
Cire d'abeilles	Cicatrisante, émolliente, assouplit et adoucit la peau, antiseptique.
Gelée royale	Antirides, liftant, stimule le métabolisme des cellules de la peau, régénère, normalise les sécrétions de sébum, antibactérien.

### LA PEAU

Les soins présentés ici considèrent la peau sous ses aspects physiques, mais également comme un organe exceptionnellement sensible aux émotions et aux pensées. L'aspect extérieur reflète l'état intérieur.

Il est nécessaire de s'accorder un instant de purification et de calme avant le début de chaque soin.

Pour accroître l'efficacité et la tolérance aux produits et pour procurer un bien-être profond, il est recommandé d'incorporer un élixir de la ruche (voir p. ●●) dans les soins de beauté et d'utiliser de l'eau de ruche (recette p. ●●) pour nettoyer et rincer la peau.

### Des soins pour toutes les peaux

Chaque type de peau possède ses caractéristiques et son écologie. Mais quel que soit votre type de peau, les soins quotidiens sont identiques :

- nettoyage soigneux matin et soir à l'eau miellée ou simplement à l'eau de ruche selon le type de peau ;
- rinçage et tonification avec eau de ruche, propolis sans alcool ou lotion astringente à la propolis selon le type de peau ;
- hydratation et protection avec une crème ou un baume adapté.

Le masque est à faire une fois par semaine ou par mois selon l'état de votre peau, en massant certains points.

Type de peau	Caractéristiques	Nettoyage matin et soir	Rinçage et tonification
PEAU NORMALE	Équilibrée, pores à peine visibles, pas d'imperfections	Eau miellée avec miel en changeant régulièrement de cru de miel selon votre feeling	Rincez avec eau de ruche
PEAU JEUNE	Moins de 25 ans, douce au toucher, résiste aux variations climatiques, parfois acné	Nettoyez simplement à l'eau de ruche ou à l'eau de source	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec propolis sans alcool
PEAU SENSIBLE	Irritation, réactions, inconfort, parfois rougeurs ou couperose	Eau miellée avec miel clair : tournesol, acacia, romarin, lavande, montagne doux	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec propolis sans alcool
PEAU MATURE	Rides, taches, déshydratation	Eau miellée avec miel de bruyère	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec propolis sans alcool
PEAU GRASSE	Pores dilatées, points noirs, boutons	Eau miellée avec très peu de miel (sapin ou forêt) et ajout de deux gouttes d'extrait de propolis	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec lotion astringente à la propolis
PEAU SÈCHE	Tiraillement, manque d'hydratation	Eau miellée en doublant la dose de miel, miel de lavande, de bruyère ou de montagne	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec propolis sans alcool
PEAU MASCULINE	Épaisse mais irritable (rasage)	Eau miellée avec miel foncé type châtaignier, chêne, forêt ou sapin	Rincez avec eau de ruche, tamponnez avec la lotion astringente à la propolis

## LES INDISPENSABLES

Dans votre salle de bains ayez toujours une bouteille d'un litre en verre fermée contenant de l'eau de ruche.

Dans votre réfrigérateur, une autre avec de l'eau miellée (voir recettes p. 97 et 98) et un flacon de miel adapté à votre peau.

### Le nettoyage à l'eau miellée

Matin et soir

Dans un premier temps, lavez-vous les mains. Puis nettoyez la peau du visage, du cou et du décolleté à l'eau de ruche additionnée de miel si la peau est sèche ou de quelques gouttes d'extrait de propolis sans alcool si la peau est grasse.

Tonifiez la peau avec de l'eau de ruche.

Une fois la peau séchée, appliquez une crème bio ou un baume de soin.

### Le masque purifiant et régénérant au miel



Hydratation et protection	Masque	Points à masser
Pommade de secours ou une bonne crème de type crème de l'apicultrice	Une fois par mois, alternez miel de cure à la propolis et miel de cure à la gelée royale	Hydratation, oxygénation
Pommade de secours	Une fois par quinzaine : miel de cure à la propolis. miel de châtaignier, sapin, propolis sans alcool	Hydratation, oxygénation, acné, grasse
Pommade de secours	Une fois par semaine : miel de cure à la propolis ou, l'hiver, miel de tilleul, de montagne, d'acacia, de lavande	Hydratation, oxygénation
Baume de soin sur peau humide ou crème de type crème de l'apicultrice	Une fois par semaine, miel de cure à la gelée royale, ou gelée royale pure (voir p. ••, masque de jeunesse de la reine)	Taches, rajeunissement
Pommade de secours	Une fois par semaine, miel de cure à la propolis	Acné, grasse
Baume de soin sur peau humide	Miel de cure à la gelée royale. Miel de cure au pollen. Miel d'acacia, de tournesol, miel de bruyère, tous miels	Hydratation, oxygénation
Pommade de secours après le rasage	Une fois par semaine, miel de cure au pollen.	Hydratation, oxygénation, rajeunissement

À faire une fois par semaine, après les soins quotidiens.

C'est un puissant soin régulateur qui a un effet spectaculaire. Il détoxifie et laisse la peau douce comme de la soie.

### Ingrédients

- 50 ml de miel (miel de cure ou miel de cru) adapté au type de peau (voir tableau ci-dessus)

### Préparation et application

Attachez les cheveux ou recouvrez-les d'un bonnet.

Appliquez le miel doucement sur tout le visage, le cou, la poitrine.

Laissez reposer et relaxez-vous dix minutes. Massez légèrement en insistant sur les points d'acupuncture qui équilibrent votre type de peau.

Le massage sera réalisé sur une peau sans acné et non abîmée. Dans le cas contraire, laissez reposer le masque pendant vingt minutes sans masser.

Puis rincez-vous sous la douche ou dans le bain en profitant bien de l'inhalation de miel.

### Le masque tonique yaourt, miel et pollen

Pour les peaux fatiguées et atones : il nourrit et réhydrate.



## Le bain de Mélissa



### Ingrédients

- 1 kg de miel d'hiver bien épais

### Préparation et prise

Faites couler un bain à 37 °C.  
Versez le miel épais qui fond dans l'eau.  
Immergez-vous.  
Relaxez-vous.  
Sortez sans vous rincer.  
La peau est de pêche et vous sentez le miel.  
Allez au lit... lune de miel garantie !

## La douche-massage

Elle est tonique et circulatoire ; elle laisse la peau pure et soyeuse.

### Ingrédients

Choisissez un miel épais un peu granuleux.

### Préparation et prise

Avant la douche et dans une pièce bien chaude, versez du miel dans le creux de votre main et massez-vous, spécialement les zones rêches ou sujettes à cellulite : cuisse, ventre, coudes, fesses, genoux, pieds, cou.

Passez sous la douche en laissant le miel couler et « savonnez-vous » avec le miel. Rincez.

## Déodorant – transpiration excessive

Frictionnez-vous chaque matin avec de l'eau de ruche (voir p. 97) additionnée de 10 gouttes d'extrait de propolis sans alcool en insistant sur les zones sujettes à transpiration : aisselle, torse, pliures, pieds, contour des oreilles et tempes.

Appliquez localement de l'élixir « sueur du ciel ».

## Les mains et les pieds (gerçures, crevasses)

Appliquez le baume de soin en petite quantité après chaque lavage des mains.

## POUR AVOIR DES ONGLES RÉSISTANTS

Une fois par semaine, trempez les ongles dans un petit récipient contenant une cuillerée de miel de cure au pollen, pendant une demi-heure (en écoutant la télé ou de la musique). Rincez à l'eau de ruche (voir p. 97).

## Cellulite – Vergetures

Application en massage de miel de lavande, montagne, oranger ou tilleul, mélangé avec 1 % de gelée royale (voir massage au miel, p. 109).

## Acné, boutons

### Pour une peau saine sans acné

Consommez des céréales et du pain complet, du pollen (ajouté dans les aliments), de la gelée royale (faites une cure chaque printemps).

Supprimez tout sucre blanc, en morceau ou caché dans les crèmes glacées, les chocolats, les boissons gazeuses, les alcools sucrés, les biscuits et les gâteaux, les desserts, les bonbons, les caramels et autres confiseries, etc. Préférez le miel naturel et cru en petite quantité.

## **BON À SAVOIR**

Publiée dans le *American Journal of Clinical Nutrition* de juillet 2007, une étude montre un lien entre la consommation de sucre et farine raffinés et l'acné. « C'est tout simplement une question d'insuline », affirme Neil Mann, professeur de nutrition à l'Université RMIT de Melbourne, en Australie, et instigateur de cette étude. « Les aliments avec un indice glycémique élevé font augmenter le taux de sucre dans le sang, provoquant ainsi une surcharge d'insuline. Et conséquemment, la production de cette dernière accélère la formation de cellules et stimule la production d'androgène, l'hormone qui sécrète le redoutable sébum. »

### Pour les soins quotidiens

Lavez-vous soigneusement les mains et les ongles, puis le visage jusqu'à la racine des cheveux avec un savon très doux à la propolis.

Rincez à l'eau claire. Séchez.

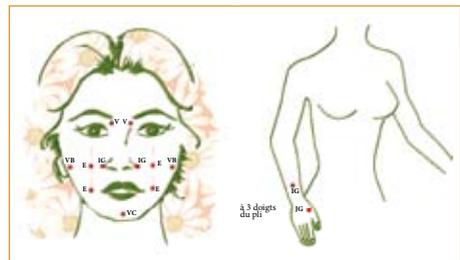
Vaporisez localement du spray à la propolis sans alcool.

Puis protégez la peau et traitez les cicatrices : appliquez avec une pommade adaptée comme la pommade de secours (voir la recette p. 99).

Pour la nuit, localement sur les boutons, appliquez de la propolis liquide en extrait alcoolique.

Un travail anti-stress sur les émotions est utile : acné et stress sont liés. Un visage couvert de boutons et de rougeurs exprime aussi un besoin d'augmenter l'estime de soi et une colère rentrée. Apprenez à vous accepter vous-même sans vous attarder sur les détails.

### Acné-grasse



### Boutons de fièvre

Utilisez de l'extrait de propolis en externe contre l'herpès (boutons de fièvre). Protégez vos lèvres avec le baume de soin.

### Verrues

Appliquez localement 1 goutte d'extrait de propolis et, si vous pouvez, tous les jours jusqu'à disparition de la verrue. Efficace aussi dans beaucoup de cas : le jus de la tige de chéloïdine.

## LA BOUCHE ET LES DENTS

### Le dentifrice au miel

Une recette  
« dents blanches  
et bouche saine » !

Délicieuse  
et efficace.



### Application

Appliquez un miel épais type montagne ou printemps sur votre brosse à dents à la place du dentifrice.

Brossez soigneusement et doucement vos dents et gencives pendant trois minutes au moins.

Rincez.



### LE TARTRE

Certains miels et certaines propolis contiennent un agent qui empêche la précipitation des hydrates de calcium en hydroxyapatite, réduisant ainsi la formation de tartre. Utilisez l'eau miellée additionnée de 3 gouttes d'extrait de propolis en lotion buccale, matin et soir.

### La protection des dents et des gencives

L'extrait de propolis (non alcoolique de préférence, car l'alcool détruit des germes et des bactéries utiles) contribue à assurer une haleine pure et naturelle et à éclaircir la voix. Il convient aussi très bien pour les aphtes et contre le candida.

Dans tous les cas, mélangez bien le mélange dans la bouche avec de la salive et gardez-le le plus longtemps possible avant de l'avaler. Vous pouvez répéter la prise plusieurs fois par jour. La propolis dans les dentifrices prévient l'apparition de caries. Vous pouvez en mélanger une goutte dans votre dentifrice habituel.

### LES CHEVEUX : NOURRIR ET FAIRE POUSSER

Comment conserver ou retrouver des cheveux vigoureux et sains ? Nos cheveux

sont profondément enracinés dans notre cuir chevelu : celui-ci abrite 130 000 follicules environ, sources vitales de chaque cheveu, en relation avec l'organisme entier par l'intermédiaire de la circulation sanguine. Une bonne alimentation fournit aux cellules de quoi fabriquer de beaux cheveux ; une alimentation carencée se répercute sur leur santé. Pour orchestrer le tout, notre état de stress ou d'apaisement se répercute directement sur l'état des cheveux.

### Le shampoing au miel (hautement dosé à 30 % de miel)

#### Ingrédients

- 1 part (soit 2 cuillerées à soupe) de miel de montagne ou d'acacia
- 2 parts (soit 4 cuillerées à soupe) de base moussante bio ou de shampoing bio, les plus neutres possibles

#### Préparation

Mélangez un tiers de miel d'acacia pour deux tiers de shampoing dans un bol en verre, jusqu'à dissolution complète du miel dans la base. Remplissez un flacon avec la préparation. Stockez au frais maximum un mois.

### Le shampoing assainissant et doux (propolis + miel)

#### Ingrédients

- 1 cuillerée à café de miel de bruyère ou d'un autre miel fort et foncé
- 10 gouttes d'extrait de propolis
- 125 ml de base moussante bio ou shampoing bio le plus neutre possible

### Préparation

Mélangez doucement les ingrédients dans un bol en verre, jusqu'à dissolution complète du miel et de la propolis dans la base.

Remplissez un flacon de la préparation. Stockez au frais maximum un mois.

### Des cheveux qui repoussent programme complet – action intense

Si vous perdez vos cheveux.

#### Ingrédients

Pour la prise orale :

- miel de cure à la gelée royale
- miel de cure au pollen

Pour le soin local :

- miel de cure propolis (voir recettes de base, p. 100.)

#### Oralement

Prenez deux fois par jour une demi-cuillerée à café de miel de cure et une demi-cuillerée à café de miel de cure à la gelée royale dynamisée mélangées ensemble dans un verre d'eau, une heure avant les repas. Ce mélange est désaltérant, tonique et agréable. Il apporte au corps tous les micronutriments nécessaires provenant du métabolisme des abeilles.

Vous pouvez poursuivre cette prise biquotidienne pendant deux mois et interrompre un mois avant de reprendre deux mois.

#### Localement

Appliquez le soir une cuillerée à café de miel de cure à la propolis à l'aide d'une petite spatule puis avec les doigts, en insistant bien sur les zones les plus dégarnies et sur

la racine des cheveux. Laissez en place une heure. Rincez. L'objectif est de nourrir le bulbe des cheveux. Il est préférable de se couper court la chevelure pour intensifier l'action au niveau local.

Au bout d'un mois, on remplace la préparation de miel et propolis en application locale par la préparation de miel et gelée royale, à appliquer et laisser agir une heure avant de rincer. Le pH très spécifique du miel (5,2), l'acide folique, les facteurs anti-infectieux et hormonaux, vont agir en synergie pour revitaliser votre métabolisme pileux.

Quand les cheveux commencent à repousser et qu'il devient difficile d'appliquer le miel, passez alors au programme simplifié ci-dessous.

### Une chevelure vigoureuse. Programme simplifié – action douce et durable

Si vous souhaitez une meilleure vitalité pour votre chevelure, voici un programme simple qui assure une chevelure saine : suivez ces conseils pendant trois semaines. C'est le temps de renouvellement des cellules du cuir chevelu.

#### Ingrédients

Pour la prise orale :

- 10 g de gelée royale dynamisée
- miel de cure au pollen

Pour le soin local :

- shampoing miel (hautement dosé 30 % de miel, voir p. 125)
- shampoing assainissant et doux (propolis + miel, voir p. 121)

### Chaque semaine

Le 1<sup>er</sup> jour de la semaine, faites un shampoing assainissant et doux à la propolis, laissez agir 10 minutes, rincez.

Du 2<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> jour : faites un shampoing au miel, laissez agir dix minutes, rincez.

Tous les matins, prenez une dosette de gelée royale dynamisée mélangée dans une demi-cuillerée de miel de cure au pollen, le tout dilué dans un demi-verre d'eau.



### AUX PETITS SOINS POUR VOS CHEVEUX

Pour conserver une belle chevelure, la cure proposée comprend des soins externes, exfoliants et lavants, des compléments alimentaires et des soins émotionnels.

#### Masque exfoliant

L'accumulation des résidus de produits de coiffage, shampoing, poussière, sébum, cellules

mortes et autres polluants étouffe la racine des cheveux. Utilisé une fois par semaine, ce soin exfoliant enlève les produits accumulés, permet au cuir chevelu de respirer et active la circulation. Il permet ainsi aux cheveux sains de repousser.

#### Préparation

- 20 gouttes d'extrait de propolis sans alcool
- un jus de citron
- 2 cuillerées à soupe de miel épais de type châtaignier, forêt ou montagne

#### Application

Appliquez la préparation sur tout le cuir chevelu, raie par raie si vos cheveux sont longs. Massez quatre minutes avec la pulpe des doigts en faisant « bouger » la peau du crâne.

Puis laissez agir un bon quart d'heure en restant bien au chaud et en recouvrant la tête d'une serviette ou d'un bonnet.

Remouillez avec un filet d'eau, brossez pour bien étendre le masque sur toute la longueur de la chevelure, rincez abondamment à l'eau claire.

#### Soin nourrissant

Pour les zones dégarnies, appliquez le masque nourrissant complet ci-dessous une fois par semaine, après le soin exfoliant.

#### Préparation

- 2 cuillerées à soupe de miel le plus frais possible
- 1 cuillerée à café de pollen polyfloral
- un petit pois de gelée royale pure et fraîche



### Application

Appliquez cette préparation sur le cuir chevelu. Massez cinq minutes. Laissez agir vingt minutes. Puis rincez à l'eau fraîche.

Le pH très spécifique du miel (5,2), l'acide folique, les facteurs anti-infectieux et hormonaux, vont agir en synergie pour revitaliser votre métabolisme pileux.

### Lavage

Pour les cheveux fins ou gras, un shampoing tous les deux jours. Évitez tout shampoing chimique, utilisez uniquement du shampoing au miel 30 %.

### Application

Avant le shampoing, brossez les cheveux, mouillez-les légèrement. Appliquez soigneusement le shampoing avec la pulpe des doigts, faites mousser en vous concentrant sur le cuir chevelu. Ajoutez un filet d'eau. Étendez sur les longueurs s'il y a lieu. Rincez abondamment à l'eau claire et fraîche.

NO SHAMPOO pour les cheveux secs : pour les chevelures africaines, les cheveux très secs ou très crépus, ou dévitalisés, évitez l'utilisation de shampoing. Lavez à l'eau claire et fraîche. Contentez-vous d'un masque exfoliant chaque semaine et d'un soin nourrissant toutes les deux semaines.

C'est la méthode NO SHAMPOO. Elle est aussi recommandée aux crânes très dégarnis et permet de très bons résultats.

### Soin interne

Pour apporter aux cheveux tous les micronutriments nécessaires : riboflavine (vitamine

B2), phyllo quinone (vitamine K), du silicium, du fer, du zinc bio-disponibles.

### Ingrédients

- préparation « miel et pollen frais »
- préparation « miel et gelée royale »

### Cure

Deux fois par jour, une heure avant les repas, prenez une demi-cuillère à café de préparation « miel et pollen frais » et une demi-cuillère à café de préparation « miel et gelée royale » mélangées ensemble dans un verre d'eau. Ce mélange est désaltérant, tonique et agréable.

Vous pouvez poursuivre cette prise biquotidienne pendant deux mois et l'interrompre un mois avant de la reprendre deux mois.

### Soin anti-stress

Les cheveux sont un baromètre de notre humeur. Quand vous avez le moral au plus bas, vos cheveux sont plats. Quand vous êtes pleins d'énergie tranquille, vos cheveux sont vigoureux. Quand vous êtes énervé, vos cheveux se dressent en épis et s'emmêlent. Quand votre vie manque de sens, vos cheveux tombent.

Pour vous redonner courage et volonté, l'elixir « Corbeille à pollen » pourra s'appliquer sur le cuir chevelu.

Afin de percevoir au mieux le sens de vos expériences et reprendre de la hauteur, utilisez l'elixir « Œil à facettes » en massage sur le crâne et le front.

### POUX ET DÉMANGEAISONS

Parents, il vous est certainement déjà arrivé de recevoir ce message de l'école : « La présence

de poux nous a été signalée ; merci de bien surveiller la chevelure de votre enfant et de traiter s'il y a lieu. » Or, diagnostiquer la présence de poux n'est pas si simple. Des lentes mortes, des démangeaisons ne sont pas suffisantes pour conclure à une contamination présente. En effet, 40 % des sujets qui ont la pédiculose ne se grattent pas et beaucoup de démangeaisons sont dues à d'autres causes.

### Dépistage

Trop souvent des traitements chimiques anti-poux sont appliqués sans nécessité. La première chose à faire est donc de rechercher s'il y a des poux.

Il vous faut :

- un simple peigne fin ;
- un shampoing à la propolis bio (à 2,5 % de propolis). Si vous n'en avez pas, ajoutez 2,5 % d'extrait de propolis à votre shampoing bio.

Mouillez la chevelure, appliquez un shampoing à la propolis, peignez la chevelure mouillée en pleine lumière pendant au moins dix minutes et examinez chaque raie. Rincez bien après le peignage.

Le pou mesure de 1 à 3 mm. Il passe facilement d'une tête à l'autre et résiste à l'eau, à une machine à laver à 40 °C et a su s'adapter

pour résister à la plupart des produits chimiques vendus pour le tuer.

Examinez bien ce qui tombe du peigne en le tapotant après chaque passage sur une feuille de papier blanc.

### Traitement local

Si vous trouvez un pou vivant, suivez cette simple procédure tous les quatre jours, soit un traitement total de seize jours.

Mouillez la chevelure, appliquez bien le shampoing à la propolis pour chasser les poux et rendre la chevelure plus facile à peigner.

Peignez très soigneusement au moins dix minutes raie par raie, montre en main. Utilisez un peigne très fin. Tapotez-le sur le bord du lavabo après chaque coup de peigne. Rincez bien les cheveux et le peigne à la fin du peignage. Pour les cheveux longs, l'ajout d'une cuillerée de miel d'acacia facilite le démêlage et l'élimination des poux.

Le taux de succès de ce traitement est supérieur à 50 %. C'est un excellent résultat comparable à celui des produits anti-poux vendus dans le commerce. L'avantage est qu'il n'y a aucune contre-indication, aucune toxicité et qu'il est très économique et simple à réaliser.

### Traitement émotionnel

Si les poux viennent vivre et se reproduire dans votre chevelure ou celle de votre enfant, c'est que vous leur faites de la place. Dans la pensée sociale, avoir des poux est une honte, un signe d'exclusion, de saleté, de contagion, donc d'isolement et d'impureté.

Dans la ruche, les abeilles aussi ont leurs poux, les varroas, qui sont de plus en plus résistants



aux divers traitements. Les abeilles aussi se sentent parfois incomprises, exclues.

Harmonie familiale, résolution de conflits, affirmation douce de soi vont aider à soigner les poux.

Chaque jour, pendant cinq jours, prenez et appliquez 5 gouttes d'élixir « Gâteau de cire » et 5 gouttes d'élixir « Couvain » sur la poitrine et sur le ventre.

Pensez : « Je me sens en paix avec ma famille et mes proches. J'exprime mon point de vue et je m'affirme dans le respect de moi-même et des autres. Je sais aussi m'apprécier moi-même. » Cette pensée positive va aider à guérir des poux. Prononcez-la en silence, tous les jours, que l'infestation vous concerne vous-même ou votre enfant.



## ► LES AUTRES TRAITEMENTS CONTRE LES POUX

### 1. Les insecticides neurotoxiques

**Avantages** : ils dévastent le système nerveux du pou adulte. Le succès après une seule application est de l'ordre de 10 %.

**Inconvénients** : il faut renouveler plusieurs fois pour atteindre une efficacité de 70 % et les lentes ne meurent pas. De toute façon, il faut passer le peigne fin. Les insecticides neurotoxiques sont à éviter absolument pour les femmes enceintes et les jeunes enfants. L'usage des insecticides n'est pas sans danger pour l'être humain. Les produits eux-mêmes peuvent générer des irritations et de l'eczéma parfois plus grave que les poux... Ils polluent la planète et

génèrent des phénomènes de résistance. Car les poux ne sont pas si bêtes : ils s'adaptent !

### 2. Les mélanges à base d'huiles

L'huile d'olive ou d'amande : on applique de l'huile sur la chevelure et on laisse agir toute la nuit. Le matin, on passe le peigne fin puis on rince à l'eau vinaigrée.

On renouvelle régulièrement.

**Avantages** : c'est naturel, bon marché et ça marche. Les poux sont étouffés par l'huile.

**Inconvénients** : il n'est pas commode de dormir avec la tête pleine d'huile. Et il faut de toute façon peigner soigneusement et longuement pour détacher les lentes.

### 3. Les huiles essentielles

Il existe aussi des produits efficaces à base d'huiles essentielles.

**Avantages** : c'est naturel et beaucoup mieux que les produits chimiques.

**Inconvénients** : pour produire quelques gouttes d'huiles essentielles, des milliers de plantes ont été cueillies. Utiliser des huiles essentielles est donc moins écologique qu'utiliser les fruits du travail des abeilles qui, au contraire, fécondent les fleurs. De plus, les huiles essentielles sont parfois sensibilisantes lorsqu'on s'expose au soleil après usage.



## ► Plein air et sport

### PIQÛRES D'INSECTES

Les piqûres d'insectes (tiques, moustiques, taons) peuvent transmettre certaines maladies

comme la borréliose (maladie de Lyme) associée aux piqûres de tiques. Avoir toujours dans sa trousse de secours de l'extrait ou un spray de propolis est une excellente précaution car, appliqué immédiatement après la piqûre, l'extrait de propolis élimine la plupart des risques infectieux.

Pour éviter les piqûres d'insectes, voir p. 32.



## SOLEIL

Notre peau possède ses propres défenses contre le soleil. Il est préférable cependant de ne pas les solliciter plus que nécessaire. Ne vous exposez pas inutilement en pleine journée. Préférez le soleil du petit matin et du soir. Évitez d'exposer votre poitrine au soleil (homme ou femme). Gardez un vêtement protégeant le cou, les épaules et le torse aux heures chaudes. Portez un chapeau avec un bord abritant le visage. La propolis et la cire d'abeilles protègent la ruche des rayons solaires. Appliquez abondamment de la pommade de secours avant toute exposition et du baume de soin le soir (recettes p. 98 et 99).

## VENT, FROID

La peau est une fine couche de tissus vivants qui forme notre barrière de protection. Elle doit en particulier aider le corps à maintenir

sa température de 37 °C de température : elle y parvient par temps froid en augmentant la température intérieure par des frissons et en contractant les vaisseaux sanguins au niveau des extrémités (mains, pieds, nez, oreilles)...

La peau doit donc s'adapter en permanence. Et parfois, elle n'y parvient pas. Cela peut se traduire par une peau rugueuse, altérée et déshydratée. Une peau sèche doit être soignée car elle peut évoluer en gerçures et crevasses, voire en engelures, plaques rouges douloureuses aux doigts, aux orteils, aux oreilles...

Pour éviter les effets du froid, portez des gants, bonnets et vêtements chauds adaptés en préférant la soie et la laine au coton qui retient l'humidité.

Évitez de vous laver avec des gels douche ou autres savons ordinaires. Utilisez la technique de bain et douche au miel décrite p. 119. Nourrissez votre peau et activez la circulation par des massages à la pommade de secours sur le corps et au baume de soin sur les extrémités.

Faites des massages au miel une fois par mois. Prenez tous les jours du miel de cure au pollen en petites doses pour assimiler les vitamines nécessaires contre le froid.

## BLESSURES ET TRAUMATISMES

Le sportif aura toujours avec lui le baume de soin pour masser les zones courbaturées.

## PERFORMANCE ET ENDURANCE

La boisson du sportif et de l'endurance se prépare ainsi :

- le jus de 3 oranges pressées

- 3 cuillerées de miel et pollen
- de l'eau pour compléter jusqu'à 1 litre.

Mélangez bien et remplissez la gourde avec ce mélange. Buvez à petite gorgée pendant et après l'effort pour apporter les éléments nécessaires à une bonne performance.

## ► Sommeil

Il faut tout d'abord savoir que les besoins de sommeil diminuent avec l'âge.

Âge :	Temps de sommeil :
Bébé nouveau-né	18 à 20 heures
De 6 mois à 1 an	14 à 15 heures
Petit enfant	10 à 12 heures
Adolescent	9 à 10 heures
Adulte	7 à 8 heures
Plus de 70 ans	5 à 6 heures

### COMMENT FAIRE POUR BIEN DORMIR ?

S'activer, rester curieux et s'émerveiller la journée.

Le soir, faire un repas léger et choisir des rituels qui calment (courte promenade, lecture, musique).

Guetter le train du sommeil, mais ne pas aller au lit trop tôt pour éviter de se réveiller au milieu de la nuit.

Prendre un peu de miel de tilleul ou d'acacia, dans du lait chaud (pour ceux qui consomment du lait), ou dans une infusion tiède de verveine, le soir avant le coucher.

Mélanger le miel quand l'infusion est tiède et prête à être bue. Au-delà de 35 °C, vous

détruisez les enzymes utiles du miel et le rendez moins actif.

### DÉCALAGE HORAIRE

Que faire pour pallier les effets des décalages horaires ? Mettez-vous au régime de la reine des abeilles qui vit cinq ans, soit trente fois plus qu'une simple ouvrière, et fait un grand voyage chaque année pour l'essaimage.

### Ingrédients

- 1 flacon de miel de cure à la gelée royale dynamisée
- 1 flacon de gelée royale dynamisée pure et fraîche
- 1 flacon de 125 g de miel d'acacia
- 1 élixir de la ruche « Air de la ruche »

### Pas à pas

Avant de voyager, prenez une cuillerée de miel de cure à la gelée royale dynamisée dans un verre d'eau de source.

Pendant le voyage, mangez peu, prenez régulièrement une cuillerée de miel d'acacia diluée dans de l'eau. Détendez-vous, bougez les jambes, les pieds, les doigts. Dormez si possible.

À l'arrivée, prenez une double dose de gelée royale dynamisée pure. Renouvelez la prise trois fois dans la journée si vous arrivez le matin. Le soir, prenez 5 gouttes d'élixir « Air de la ruche ».

Votre « décalage » sera effacé, comme oublié.

### RONFLEMENTS

Le ronflement gêne l'entourage. Mais sachez qu'en Chine, le ronflement est considéré

comme un signe de santé et ne gêne personne. Seul 3 % des ronfleurs souffrent d'apnée provoquant des maux de tête, des réveils multiples et des envies d'uriner. Ceux-là pourront consulter leur médecin.

Pour les autres, quelques conseils simples peuvent aider, car le ronflement est dû au relâchement des muscles de la langue et de la gorge.

Dormez sur le côté, avec un bon oreiller soutenant bien la nuque, évitez l'alcool en soirée et le tabac.

Tout ce qui va aider à raffermir et à tonifier les tissus des voies respiratoires sera bon pour limiter le ronflement : par exemple, un verre d'eau miellée le soir, une vaporisation de propolis dans la gorge.

Mettez un bol d'eau miellée avec 20 gouttes d'extrait de propolis sur le radiateur l'hiver.

## YEUX

Les produits de la ruche (miel, propolis, gelée royale) sont couramment utilisés en ophtalmologie. Des recherches en milieu médical ont mis en évidence que les gouttes pour les yeux à base de miel ont des effets anti-inflammatoires, régénérants, antitoxiques et peuvent être recommandés pour les cas de sécheresse des yeux, de kératopathie, d'opacités de la cornée et de conjonctivites.

La gelée royale fraîche en cure de 21 jours à raison de 200 à 400 mg permet un accroissement des fonctions visuelles chez les sujets à forte myopie, la réduction des taches sur la rétine et une amélioration chez les patients âgés sujets à dégénérescence maculaire.

## À SAVOIR

La fumée de cigarette diminue l'efficacité des traitements. Les personnes sujettes à des pathologies oculaires sont encouragées à cesser de fumer.

### Précautions

Les préparations à base de miel à appliquer dans la zone oculaire doivent être faites avec des ustensiles et des mains parfaitement propres et ne doivent pas être conservées. Elles sont à utiliser sur-le-champ. Il faut donc en préparer très peu à la fois. L'eau doit être stérile.

### PAUPIÈRES IRRITÉES

Matin et soir, nettoyez uniquement à l'eau miellée fraîchement préparée.

Abandonnez tout maquillage chimique.

### MASQUE CALMANT POUR LES YEUX

#### Ingrédients

- ¼ de cuillerée à café de très bon miel d'acacia ou de montagne
- 2 compresses stériles

#### Application

Déposez le miel au milieu de la compresse puis posez la compresse sur l'œil fermé, en mettant le miel directement en contact avec la paupière.

Gardez en contact, détendez-vous et laissez agir un bon quart d'heure à vingt minutes, tant que c'est agréable. Si vous sentez des picotements, cessez.

Après l'application, si besoin, rincez la paupière à l'eau claire.





# Prévention et soins de santé

**A**ujourd'hui, les produits de la ruche retrouvent leurs lettres de noblesse. C'est ce à quoi œuvre l'association francophone d'apithérapie fondée avec le professeur Bernard Descottes qui a su, avant l'heure, instituer l'usage du miel en chirurgie digestive et dans bien d'autres spécialités au centre hospitalier universitaire de Limoges. Un grand merci à ce grand précurseur pour la voie qu'il a su ouvrir sans peur des dogmatismes. Désormais le miel est utilisé partout, en France, pour le traitement des plaies.

Voici quelques exemples des recettes de soins d'apithérapie. Un de leurs avantages est leur faible coût économique et environnemental par rapport aux médicaments généralement prescrits, et leur innocuité. Un autre atout est qu'ils sont disponibles dans la plupart des régions

du monde sans transport. Pour ceux qui n'y ont pas accès, une association internationale, [www.beesforlife.com](http://www.beesforlife.com), met les bienfaits de la ruche au secours des plus démunis partout dans le monde. Lorsque vous êtes loin des hôpitaux, des secours et sans ressources, il est bon de connaître les abeilles et leurs bienfaits.

Un ami apiculteur me racontait ce matin une histoire : pendant la seconde Guerre Mondiale, un apiculteur avait été fait prisonnier. Il s'était retrouvé en Allemagne, blessé, dans un camp, avec d'autres prisonniers blessés. Beaucoup mourraient de gangrène car ils manquaient d'hygiène et lavaient leurs plaies avec des chiffons souillés. Voyant que, peu à peu, les tissus de sa jambe blessée noircissaient et se nécrosaient, notre apiculteur sentit sa fin proche. Il décida alors de demander aux abeilles de mettre fin à ses jours. Car une ruche se trouvait dans le camp. Il saisit des abeilles et s'infligea des centaines de piqûres sur sa jambe moribonde, puis il perdit connaissance sous l'effet de la forte dose de venin. Quand il se réveilla, sa jambe avait rosé et, petit à petit, ses tissus reprurent vie et guérirent. C'est ainsi qu'il soigna aussi de la gangrène ses compagnons d'infortune et que tous purent, à leur libération, retourner chez eux sains et saufs.

## ► Affections et utilisations des produits de la ruche

Nous rappelons que seules les personnes non allergiques peuvent se faire des piqûres d'abeilles. Dans le cas contraire, utiliser l'élixir « Venin d'abeille ».

	Produits à utiliser	Mode d'emploi
Accidents domestiques, pansements au miel	Miel de bonne qualité : acacia, montagne, miel de chêne.	Laver la plaie à l'eau, appliquer directement le miel sur la plaie et recouvrir d'une compresse.
Brûlures superficielles	Propolis liquide, spray propolis. Miels.	Si superficielle, appliquer la propolis en spray directement sur la brûlure ; sinon, miel.
Cheveux, alopecie	Miel, extrait de propolis, pollen et gelée royale. Élixir « Œil à facettes ».	En application locale ou en shampoing ; prise orale de tous les produits de la ruche.
Cicatrices	Extrait de propolis liquide, baume de soin, piqûres d'abeilles.	Pour les cicatrices récentes : propolis en extrait, puis en baume. Pour les cicatrices anciennes : piqûres d'abeilles.
Circulation, jambes lourdes	Piqûres d'abeilles, massage au miel.	Massage au miel sur les jambes et piqûres d'abeilles.
Coups de soleil légers sans brûlure (sinon voir brûlure)	Baume de soin, pommade de secours.	Application répétée de baume de soin deux jours, puis pommade de secours cinq jours.
Déprime post-opératoire	Gelée royale dynamisée.	Cure de 21 jours, prise orale, 500 mg par jour.
Douleurs lombaires	Massage au miel, piqûre d'abeilles, baume de soin, élixir de la ruche « Venin ».	Massage au miel + goutte d'élixir « Venin » une fois par semaine, baume de soin au quotidien, piqûres d'abeilles si possible.
Escarres	Miel de cure propolis.	Appliquer directement le miel sur la plaie et recouvrir d'une compresse.
Gerçures, crevasses	Baume de soin, pommade de secours.	Application de baume de soin en traitement et pommade de secours en prévention.
Gingivites et parodontopathies	Miel de cure gelée royale ; propolis en pâte de massage.	En massage quotidien sur les gencives.
Grippe	Gelée royale, miel, pollen, propolis.	En cocktail apithérapique. Gelée royale à forte dose en cas d'atteinte virale.
Herpès, varicelle, boutons de fièvre	Propolis liquide, baume de soin.	En application locale l'un après l'autre.

Immunité	Gelée royale, miel, pollen, propolis. Si possible, piqûres d'abeilles.	En cocktail apithérapique.
Infections	Propolis liquide, spray propolis, miel.	Selon le type d'infections : si profonde, utilisez le miel ; si superficielle, utilisez la propolis.
Nettoyage du conduit des oreilles	Extrait de propolis sans alcool, bougies cônes.	Quelques gouttes sur tympan intact. Nettoyage avec bougies cônes.
Nez bouché	Extrait de propolis sans alcool, inhalation d'eau miellée.	Extrait sans alcool dans le nez. Inhalation d'une cuillerée de miel dans eau chaude (voir eau miellée)
Psoriasis	Pommade de secours, élixir « Bois de ruche ».	Application locale sur les zones atteintes.
Pieds, gerçures, crevasses	Baume de soin.	Application locale quotidienne.
Pieds, mycoses	Extrait de propolis.	Par la bouche et localement.
Piqûres d'insectes	Baume de soin, élixir « Venin d'abeilles »	Mélange des deux localement.
Poux et démangeaisons	Propolis et miel en shampoing.	Voir détail du traitement en p. 125.
Respiration	Élixir « Air de la ruche » et miel.	En inhalation : une cuillère de miel dans un bol d'eau.
Rhumatismes	Piqûres d'abeilles, massage au miel, baume de soin, élixir « Venin d'abeilles ».	Commencez par l'application de baume de soin quotidiennement. Puis élixir « Venin » et enfin piqûres si pas d'allergies.
Rhume des foins	Extrait de propolis sans alcool, miel local.	Une cuillère de miel tous les jours par la bouche et des inhalations de miel.
Ronflement	Miel, propolis.	Tous les soirs.
Sexualité et vie hormonale	Gelée royale, pollen.	Gelée royale pour les femmes, pollen pour les hommes, en prise orale 21 jours.
Traitements lourds (cancer, cœur) : soutenir et compléter	Miel, pollen, propolis.	En cocktail apithérapique.
Ventre gonflé	Massage au miel, propolis des voies digestives (poudre, gélules).	Prendre oralement les gélules de propolis, le miel en massage.
Verrues	Extrait de propolis.	Une goutte tous les jours localement.
Voix (chanteur, orateur...)	Miel de cure propolis, cocktail apithérapique, gommes propolis à sucer.	En gargarisme miel et propolis, cocktail apithérapique pour renforcer les cordes vocales, gommes à sucer à chaque sortie.
Yeux et paupières irrités	Miel, extrait de propolis sans alcool.	Application de miel et goutte de propolis sans alcool.

## LE PANSEMENT AU MIEL

Aujourd'hui comme il l'était hier, le miel est utilisé dans les hôpitaux du monde pour soigner les plaies. Les études ont montré que les plaies guérissent plus rapidement, sans infection, et cicatrisent mieux. Le pansement au miel est utilisé avec succès sur toutes sortes de plaies, blessures, opérations chirurgicales, escarres, etc., mais aussi sur les brûlures. L'action antiseptique et cicatrisante du miel est très bien documentée scientifiquement (sources, par exemple : Pr Descottes, conférence à Passau 2006, 2007 et Dr Christina Aosan Passau, 2005, 2007, 2008).

Le but ici est de vous donner des conseils pratiques pour vous soigner à la maison et en toutes circonstances. Le pansement au miel est à la portée de tous : il est économique, naturel, efficace. Il est bon de le faire connaître partout car il peut se révéler fort utile quand on est loin de tout. En effet, il est toujours possible de trouver du miel à proximité.

Il ne présente qu'une seule contrainte : le miel doit être de qualité thérapeutique, c'est-à-dire exempt de tout produit extérieur (pesticides, herbicides, fongicides évidemment, mais aussi antibiotiques). Lorsque vous partez en montagne ou en voyage, par exemple, l'idéal serait d'emporter avec vous une dose de miel dont la qualité est certaine.

### Mode d'application

Le miel est versé de façon homogène sur la plaie préalablement nettoyée au sérum physiologique. Ensuite la plaie est recouverte de compresses sèches stériles. Le pansement est refait toutes les 24 heures.

## Si la plaie est récente

Lavez la plaie à l'eau ou au sérum physiologique si possible. Remplissez complètement la plaie de miel. Il ne faut plus qu'il y ait de contact avec l'air. Il se peut que cela picote, mais cela passe rapidement.

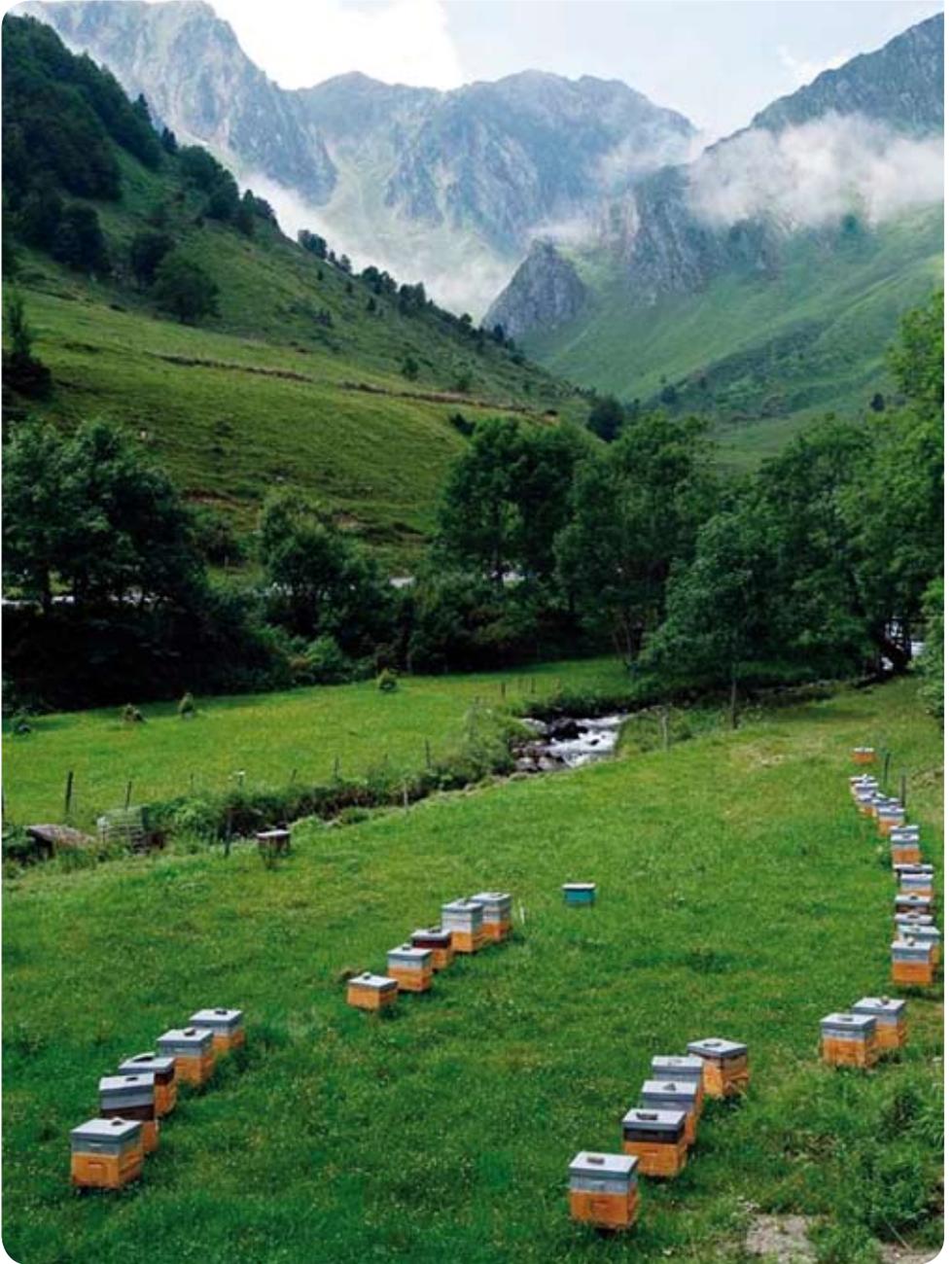
Recouvrez la plaie d'un textile propre, si possible stérile (gaze), puis d'un bandage ou d'un sparadrap pour maintenir le tout.

Ce pansement est changé toutes les 12 heures, ou toutes les 24 heures. Procédez comme la première fois : lavez, remettez du miel, fermez bien pour ne pas laisser d'air. Le miel va créer un milieu antiseptique très favorable à la réfection des tissus et activer les processus naturels de guérison de notre corps.

Quand la plaie commence à se fermer, soit après quelques jours (24 heures minimum), appliquez un mélange de miel et de 3 % de propolis liquide (extrait alcoolique) selon le même protocole. L'association de miel et de propolis va activer la phase de cicatrisation. Pour finir, vous pouvez vaporiser pendant quelques jours, deux fois par jour, de l'extrait de propolis. Ce dernier formera une couche de protection pour que la plaie se referme et que la peau reprenne un état normal.

**Un apiculteur allemand nous a présenté son cas personnel à Passau en 2008.**

**Il s'est plusieurs fois coupé le bout des doigts avec des machines de menuiserie. Refusant les traitements de l'hôpital, il s'est contenté de mettre de l'extrait de propolis. Ses doigts ont véritablement repoussé. On voit à la radio que l'os s'est peu à peu reconstitué et ses doigts ont**







La propolis empêche les cloques d'apparaître et sèche celles qui sont déjà sorties. Si elle est appliquée immédiatement, la peau demeure à peu près normale.



## SCLÉROSE MULTIPLE OU SCLÉROSE EN PLAQUES

**Cristina Aosan, médecin, a suivi beaucoup de patients atteints de cette maladie et répond à nos questions pour nous redonner de l'espoir.**

### Quels sont les symptômes de la SEP ?

*Les symptômes les plus courants sont : des troubles de la motricité, des troubles et une baisse de la sensibilité, de l'asthénie, des troubles urinaires ou de l'élimination, des troubles de la vision.*

*Ces troubles sont dus à la disparition de la myéline.*

### Qu'est-ce que la myéline ?

*C'est un étui, une gaine, qui entoure l'axone de nos cellules nerveuses et sert d'isolant. Grâce à elle, l'information émise par les neurones est transmise rapidement et sans perte vers nos muscles, nos glandes et tous les récepteurs de notre corps.*

### Est-il possible de soigner la sclérose en plaque ?

*Les résultats actuels nous donnent l'espoir que c'est peut-être possible. Le temps nous apportera des réponses plus précises.*

### Quel est le traitement naturel que vous avez utilisé avec vos patients ?

*Le traitement se déroule en deux étapes importantes :*

- la période de préparation,*
- la période de traitement principal.*



*et janvier 2009. L'échantillon n'étant pas très important, je ne suis en mesure de donner de résultats que pour le groupe d'âge 20-40 ans et pour le groupe dont la maladie avait été diagnostiquée moins de deux ans auparavant.*

*Pour les patients entre 20 et 40 ans 68 % de la totalité des symptômes ont disparu ou diminué de 80 à 100 % pendant la première année de traitement.*

*9 % de la totalité des symptômes se sont améliorés entre 0 et 20 % pendant la première année.*

*11 des 18 patients ont eu des améliorations visibles sur les IRM après une année de traitement, 3 étaient stationnaires, 4 ont eu des diminutions ou des disparitions de lésions à l'IRM avec apparition de nouvelles lésions.*

*Pour les patients pendant les deux années suivant le début clinique de la maladie 61 % de la totalité des symptômes ont disparu ou diminué de 80 à 100 % pendant la première année de traitement.*

*5 % de la totalité des symptômes se sont améliorés entre 0 et 20 % pendant la première année.*

*10 sur 14 patients ont eu des améliorations visibles sur IRM après un an de traitement, 2 étaient stationnaires et 2 ont eu des de lésions installées avec apparition de nouvelles lésions.*

*Un des patients (femme, 29 ans, début du traitement 14 mois après le début de la maladie) a eu des images IRM complètement normales après un an et demi de traitement. Toutes les lésions ont disparu.*

### **Dans quels cas le traitement a-t-il échoué ?**

*Les patients qui ont des troubles d'ordre psycho-émotionnels, ceux qui ont des pensées négatives ou qui sont négatifs envers eux-mêmes ou les autres, ou les patients dont les familles sont négatives, ont les plus mauvais résultats. Quand la maladie est ancienne et que le patient n'arrive pas à comprendre la situation ni à la contrôler, alors il devient dépressif et influence négativement le traitement. Parfois, cela peut aller jusqu'au blocage : le psychisme du patient devient tellement négatif qu'il ne permet pas aux remèdes de faire leur travail correctement.*

*Certaines personnes ont tellement bien « endossé l'habit du malade » qu'elles ne savent plus vivre sans. Même si elles pensent vouloir guérir, elles ne font rien pour. Parfois leurs résultats sont inférieurs à ceux des patients qui travaillent correctement pour eux-mêmes, ou alors ils ne sont pas significatifs.*

*Ces conclusions ne découlent pas seulement de mes propres observations mais également des résultats des calculs faits au cours de l'analyse.*

### **Que recommandez-vous à une personne qui est atteinte de cette maladie ? Quels conseils pratiques ?**

*Le malade doit participer au traitement, il ne doit pas attendre que tout vienne de l'extérieur.*

*Je lui recommande de faire un pas après l'autre.*

*Et surtout, je dis toujours aux patients qu'ils ne doivent pas se poser eux-mêmes de limite. Qu'ils ne doivent pas dire « je ne peux pas » mais « je veux ». Notre pouvoir intérieur est sans limites et nous devons l'utiliser.*

*Pour guérir de cette maladie, nous devons changer de manière de penser. La maladie est souvent le signe de nos erreurs, et c'est un chemin pour nous changer en profondeur.*

### **Allez-vous former des médecins en France à soigner avec votre méthode ?**

*Je suis prête à aider les gens et à partager mon expérience partout où c'est nécessaire. Si vous pensez que cela peut être utile en France, oui, je le ferai.*



## **► Les cures**

### **LES PRINCIPES DU MULTI-USAGE**

Une cure d'apithérapie, c'est l'art d'associer les produits de la ruche pour qu'ils agissent en synergie optimale.

Ce sont les abeilles qui ont inventé le système de cure pour leur propre usage. Car c'est en associant de manière judicieuse et au bon moment un petit nombre de matières apicoles (miel, gelée royale, pollen, propolis, cire) que le petit peuple des abeilles a pu satisfaire tous ses besoins (nourriture, soins, reproduction) depuis 120 millions d'années... En effet, associées judicieusement entre elles, ces matières nobles peuvent répondre à un grand nombre de nos besoins en matière de bien-être, d'équilibre et de tonus indispensables à une vie épanouie.

### **La cure anti-grippe**

Le miel et tous les produits des abeilles jouent un rôle de stimulant immunitaire général ; la propolis joue de plus un rôle d'antivirus qui stoppe la multiplication du virus de la grippe en empêchant les transcriptions de l'enzyme transcriptase. En prenant tous les produits de la ruche : propolis, miel, pollen, gelée royale, on stimule les processus vitaux de notre corps.

### **Ce que les abeilles vous conseillent**

En prévention : prenez tous les jours le cocktail apithérapique.

N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de vous laver fréquemment les mains.

Si vous ressentez les premiers symptômes – fièvre élevée, courbatures –, prenez immédiatement et pendant 5 jours : 3 g par jour de gelée royale pure, 30 gouttes d'extrait de propolis et une dizaine de cuillerées à café de miel sous la forme d'eau miellée ou avec des tisanes de thym tiède.

### **La cure vie moderne**

La vie de tous les jours soumet notre système nerveux à rude épreuve ; nous faisons peu d'exercice physique, avons peu de silence, peu de contact avec la nature, peu d'échanges amicaux et familiaux et faisons beaucoup d'efforts intellectuels, de mémoire, de concentration, souvent devant des écrans dans des



pièces fermées, loin des possibilités de se ressourcer en plein air et dans la nature.

Ces remèdes simples vont s'opposer à la fatigue nerveuse et à l'anxiété qui nous font perdre la joie de vivre. La cure vous permettra donc de mieux vous concentrer et d'acquiescer calme, décontraction et confiance.

### Ingrédients

- gelée royale
- miel de cure au pollen polyfloral
- miel de tilleul
- infusion de valériane

### Cure

La cure dure 21 jours, ce qui correspond à un cycle de renouvellement naturel de notre corps comme, par exemple, pour les cellules de la peau.

Prenez tout d'abord du repos et du sommeil qui sont les traitements les plus efficaces contre la fatigue.

Ensuite, rappelez-vous que l'agressivité gaspille votre énergie nerveuse, mais ne renfermez pas non plus vos rancœurs : exprimez-les avec calme et simplicité.

Prenez chaque matin 400 mg de gelée royale et, 10 minutes après, 1 demi-cuillère à café de « miel de cure et pollen polyfloral ».

Le soir, prenez 2 cuillères à café de miel de tilleul dans un verre de lait ou une infusion tiède de valériane, pour un sommeil de qualité.

On peut renouveler la cure si nécessaire.

Le cycle de 21 jours est assez long pour vous permettre de mettre en place une bonne organisation de votre journée. Levez-vous

assez tôt avant l'heure du départ pour avoir le temps de prendre votre gelée royale, votre miel de cure et un bon petit déjeuner.

La prise du miel de tilleul, le soir, vous invite à acquiescer de bonnes habitudes et à supprimer la prise d'excitants – café, thé –, à respecter votre horloge biologique interne en guettant le train du sommeil et à vous coucher autant que possible à la même heure.

Les vertus de ce miel de tilleul agissent en synergie avec les vertus revitalisantes de la gelée royale, fortifiante, et du miel de cure au pollen frais polyfloral, apaisant, pour dynamiser votre mental, équilibrer vos émotions et fortifier votre corps.

Cette cure anti-stress convient aux hommes, aux femmes et aux enfants. Pour les enfants et adolescents jusqu'à 14 ans, on diminuera les doses de moitié.

### CURE INTENSE EN CAS DE DEUIL OU DE STRESS IMPORTANT

Tout d'abord, faites une cure intense de gelée royale dynamisée pendant 40 jours et en doublant les doses : prenez tous les matins 2 doses de gelée au lieu d'une, pendant 40 jours exactement.

Pendant la même période, faites-vous faire des massages avec un mélange d'huile simple bio (amande douce de préférence) et d'élixir « Air de la ruche ».

### Préparation

Préparez le soir dans un verre 10 gouttes d'élixir « Air de la ruche » et 1 cuillère à soupe d'huile. Remuez dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une baguette en bois.

Recouvrez d'un autre verre ou d'une soucoupe transparente. Laissez le mélange toute la nuit, près de la fenêtre.

### Application

Le jour suivant, demandez à un proche de vous passer ce mélange sur tout le dos et la nuque. Si vous êtes seul, massez-vous avec ce mélange le visage, les mains, le ventre et le thorax, les pieds et surtout la plante des pieds. Poursuivez ce massage régulièrement, si possible tous les jours pendant au moins 5 jours. Cela transformera votre mental.

### LA CURE GRAND ÉQUILIBRE

Une des plaintes les plus souvent exprimées aujourd'hui est celle de la fatigue et du surmenage. La fatigue est un signal d'alerte du corps, nous invitant à marquer une pause. La fatigue entraîne une baisse de la résistance, ce qui explique que les virus fassent aussi souvent la une (grippes, entre autres).

Pour mieux vous défendre face aux virus, pour mieux résister à la fatigue et à ses conséquences, voici une cure royale qui mérite bien son nom. Car elle associe les quatre ingrédients d'or de la ruche pour une synergie maximale.

### Ingrédients

- du miel de cure au miel frais polyfloral
- de la gelée royale fraîche dynamisée
- de l'extrait de propolis liquide

### Cure

La cure est de 21 jours : elle est très facile à suivre car vous prenez les mêmes doses le matin et le midi.

Chaque matin, à jeûn, et avant le repas de midi, prenez 400 mg de gelée royale fraîche (c'est plus que la dose normale), le but étant de sortir d'une mauvaise passe rapidement.

Toujours matin et midi, prenez une demi-cuillerée à café de miel de cure au pollen frais polyfloral.

Enfin, aux mêmes heures, 10 gouttes d'extrait de propolis liquide.

Quel que soit votre état de fatigue, cette cure vous apportera un grand équilibre. C'est la cure de base centrale de l'apithérapie : associer miel, gelée royale, pollen et propolis. Elle sera bénéfique dans toutes les périodes difficiles que la vie nous amène à traverser.

### Traitement de fond

En cas de besoin, si votre état le nécessite, vous pouvez poursuivre cette cure au-delà de 21 jours, mais les doses seront alors divisées par 2 puis par 4 :

- 200 mg de gelée royale
- un quart de cuillère à café de miel de cure au pollen frais polyfloral
- 5 gouttes d'extrait de propolis liquide

À prendre chaque matin et chaque midi du 22<sup>e</sup> au 43<sup>e</sup> jour.

Puis, du 44<sup>e</sup> au 65<sup>e</sup> jour, prenez les trois produits le matin seulement.

### LA CURE « MINCE ET EN FORME »

Une vaste étude internationale datée de fin 2007 portant sur plus de 168 000 patients de 63 pays a montré que 24 % des hommes et 27 % des femmes sont actuellement obèses<sup>3</sup>. Il

3 Source : ATS, 10 novembre 2007.

Tour de taille	Femmes	Hommes
Optimum	jusqu'à 79 cm	jusqu'à 94 cm
Excessif	de 80 à 88 cm	de 95 à 103 cm
Attention au cœur, à l'hypertension, au cholestérol, au diabète	plus de 88 cm	plus de 103 cm

est intéressant de mesurer votre tour de taille au niveau le plus proéminent du ventre, sans rentrer le ventre, en respirant normalement.

### La cause de l'obésité ?

Quelles sont les raisons d'un tour de taille excessif et d'un surpoids ? Une alimentation mal adaptée et un manque de vigueur du métabolisme. Pourquoi ? Voici une hypothèse qui commence à se diffuser mais qui n'est pas intéressante pour l'industrie des produits amaigrissants et allégés : si on mange (trop), c'est que notre corps nous réclame ce dont il a besoin pour fonctionner. Quant à la nourriture courante, d'où provient-elle ? De plantes et d'animaux malmenés et considérés comme « inertes », de l'esprit d'agriculteurs qui ne croient plus à la terre, du travail d'ouvriers agricoles et agroalimentaires qui peinent, du transport en camion, des conservateurs, du passage aux gaz inertes ou aux irradiations pour « tuer » la germination et les « microbes ». Où est la vie dans cette nourriture ? Où sont la force et l'énergie profondes ?

Quand on ne trouve pas de message de vie dans la nourriture, on se sent vide, et le corps réclame de quoi fonctionner. C'est dans les régions où on trouve encore une

vraie tradition culinaire et des produits préparés avec amour que l'excès de poids est moindre. Par exemple, il existe une grosse disparité entre le nord (où l'industrie agricole et agroalimentaire est plus importante) et le sud-ouest de la France où on fait encore son jardin, sa soupe, où on élève encore les animaux à la ferme, où il existe une réelle gastronomie même si elle peut paraître trop riche (volailles grasses, cassoulet, etc.).

Telle est la vérité qui est en train de se faire jour : on grossit car on ne trouve plus dans la nourriture la vitalité gourmande.

### Ce que les abeilles vous conseillent

#### Ingrédients

- Eau de ruche, 1 litre par jour
- Préparation miel de cure au pollen polyfloral frais, 500 g par semaine

#### Cure « mince et en forme »

La cure dure 21 jours.

Le matin buvez un grand verre d'eau de ruche additionnée d'une cuillerée à café de miel de cure au pollen. Puis déjeunez normalement, comme vous aimez, en choisissant des aliments vivants, c'est-à-dire crus ou préparés avec amour et soin.

Après chaque repas, faites vingt minutes d'exercices (ménage, rangement, marche, vélo...). Ne restez pas assis. Bougez.

À 10 heures ou à n'importe quel moment de la journée entre les repas, si vous avez faim, reprenez de la préparation ci-dessus : eau de ruche additionnée d'une cuillerée à café de miel de cure au pollen.

Le midi, prenez un repas bien protéiné avec œufs, poisson, soja ou viande accompagné de légumes. Évitez le dessert et les aliments sucrés.

À 16 heures, buvez une infusion ou un thé vert avec quelques fruits frais ou secs et une cuillerée de miel de cure au pollen.

Le soir, prenez un repas léger à base de légumes.

Cette cure « mince et en forme » convient aux hommes, aux femmes et aux enfants. Elle apporte les nutriments pour une bonne journée et permet de garder la ligne. N'essayez pas de changer toutes vos habitudes d'un coup. Introduisez peu à peu des nouvelles façons de faire qui vous correspondent. L'important, c'est le choix d'aliments « vivants » et l'exercice après chaque repas.







# Conclusion

**L**es abeilles sont notre futur, sans elles la biodiversité est menacée, notre survie en dépend alors pour les protéger :

– plantez et semez des plantes mellifères : lavande, romarin, thym, bourrache, lierre, bruyère, pissenlit, ronces, châtaignier, acacias, abelias, tilleuls, troène, trèfle blanc, etc. ;

– bannissez les insecticides et désherbants qui ravagent l'environnement et les nappes phréatiques, préférez leurs des produits verts tout aussi efficaces ;

– consommez bio, local et de saison : c'est le vote le plus efficace contre les pesticides et la dégradation de l'environnement.

Privilégiez les marques qui insistent sur le bien-être des abeilles, ont leur propre rucher ou une production locale, et fabriquent elles-mêmes leurs produits.

Refusez les tests sur animaux. N'achetez pas des produits issus de la maltraitance animale.

Vérifiez l'origine des produits, même bio. Par exemple la gelée royale, le pollen...

Refusez le biopiratage qui consiste à aller chercher une plante à la mode à l'autre bout du monde, de s'emparer d'un savoir-faire traditionnel et de déséquilibrer l'économie d'une région.

En conclusion, il reste beaucoup à dire, beaucoup à comprendre, à approfondir, beaucoup à découvrir.

Tous vos avis, remarques, commentaires, questions seront les bienvenus. À très bientôt !

## ► Bibliographie

### Notes sur les preuves scientifiques

L'apithérapie connaît aujourd'hui un grand succès : simple, sans danger, pas chère, efficace, agréable et qui fait rêver.

Les essais comparatifs « randomisés de forte puissance », pratiqués pour les protocoles médicaux, ne donneront jamais de résultats exploitables pour les produits de la ruche. Pourquoi ? Car ces produits sont par définition de toutes petites « séries » produites par les abeilles qui s'adaptent en permanence au milieu. On ne peut jamais standardiser à grande échelle un produit de la ruche sans en perdre l'efficacité.

Les bienfaits des produits de la ruche ne relèvent pas de la médecine par les preuves. Ils devront donc toujours être étudiés par l'observation des cas témoins et la résonance avec le monde qui nous entoure.

Se soigner grâce aux abeilles est un art et une science basés sur l'observation et sur l'intention profonde : se guérir, vivre pleinement, sentir que l'on fait partie d'un tout formé par tous les êtres vivants et inanimés qui nous entourent, changer ses habitudes et garder l'esprit toujours ouvert.

### Apiculture abeilles

Magazine *La Hulotte* – Spécial mouche à miel n° 28-29, France édition Passagère 2003.

Chauvin Rémy, *L'énigme des abeilles*, Le Rocher, 1999.

Dumay Raymond, *Le rat et l'abeille*, Phébus, 2002.

Gould James L. et Gould Carole Grant, *Les abeilles*, Pour la science, 1993.

Maeterlinck Maurice, *La vie des abeilles*, Fasquelle, 1924.

Nuridsany Claude et Pérénno Marie, *Microcosmos, le peuple de l'herbe*, De la Martinière, 1996.

Steiner Rudolf, *Abeilles, fourmis, guêpes*, Triades, 2003.

Thun Maria et Thun Matthias K., *Calendrier des semis 2009*, Mouvement de culture biodynamique, Colmar.

### Apithérapie

Caillas Aline, *Gagnez 20 ans de vie grâce aux abeilles*, Grancher, 1971.

Cherbuliez Théodore et Domerego Roch, *L'apithérapie, médecine des abeilles*, Amyris, 2003.

Donadieu Yves, *La Gelée royale*, Maloine 1990.

Donadieu Yves, *Ma pharmacie naturelle*, Robert Laffont, 2008.

Moises Asis, *Apiterapia 101 para todos*, Rodez printing, Miami, Florida.

Thun Mathias K., *L'abeille, conduite de soins – en tenant compte des rythmes cosmiques*, Mouvement de culture bio-dynamique, 1988.

### Énergie et bien-être – médecine

Chopra Deepak, *Le corps quantique*, J'ai lu, 2009.

Flurin René, *Conseils pour la santé*, Pavillon des abeilles, 2000.

Miller Pascale, *Mieux vivre avec les fleurs de Bach*, Eyrolles, 2008.

Odoul Michel, *Dis-moi où tu as mal*, Albin Michel, 2003.  
 Quemoun Albert-Claude, *Homéopathie*, Leduc.s édition, 2004.  
 Servan-Schreiber David, *Anticancer*, Robert Laffont, 2007.  
 Servan-Schreiber David, *Guérir*, Robert Laffont, 2003.

### Sciences

Benveniste Jacques, *Ma vérité sur la mémoire de l'eau*, Albin Michel, 2005.  
 Cannenpasse-Riffard Raphaël, *Précis de bioélectronique*, Marco Pietteur, 1996.  
 Emoto Masaru, *Messages de l'eau*, Hado publishing 2002.  
 Mc Taggart Lynne, *L'univers informé*, Ariane, 2005.  
 Scarani Valerio, *Initiation à la physique quantique*, Vuibert, 2006.  
 Tesson Marie-Françoise et Fernandez-Bravo Miguel Angel, *Cristaux sensibles*, Édition du Fraysse, 2000.  
 Vicente Mark, *Que sait-on vraiment de la réalité ?* Ariane, 2007.

### Sites Internet utiles

Pour donner votre avis, vos commentaires sur ce livre, se tenir informé des dernières avancées en matière apicole, apicosmétique et apithérapique. Pour connaître les dates et le programme des formations et ateliers de soins apicosmétiques, d'apithérapie énergétique, d'élixirs de la ruche et d'apiculture douce à Causerets et ailleurs. Pour venir visiter le laboratoire miellerie de Lahitte-Toupière et le pavillon des abeilles de Causerets :

- [www.ballot-flurin.com](http://www.ballot-flurin.com)
- [www.apiculteurs.fr](http://www.apiculteurs.fr)
- [nouvelle-apitherapie-energetique@ballot-flurin.com](mailto:nouvelle-apitherapie-energetique@ballot-flurin.com)
- [www.nouvelle-apitherapie-energetique.com](http://www.nouvelle-apitherapie-energetique.com)

Pour adhérer à l'Association Francophone d'Apithérapie A.F.A qui vise à promouvoir la reconnaissance des produits de la ruche auprès du monde médical, paramédical et celui des médecines traditionnelles et complémentaires ; l'apithérapie en réunissant et en diffusant les connaissances scientifiques et les expériences. ; la recherche en apithérapie ; le soutien et l'amélioration de la qualité des produits apicoles pour leur utilisation en apithérapie ; la protection des abeilles et l'information auprès des apiculteurs :

- <http://apitherapy-francophone.com/>

Pour planter pour les abeilles :

- <http://www.jacheres-apicoles.fr/index.php>
- [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)
- <http://apisite.online.fr/flore.htm>

Pour les pansements au miel :

- [http://www.chu-limoges.fr/IMG/pdf/peau\\_de\\_miel.pdf](http://www.chu-limoges.fr/IMG/pdf/peau_de_miel.pdf)

À propos des piqures :

- <http://www.chu-rouen.fr/cap/dossier11.html#dossier>

## Bibliographie

- <http://www.poissoncentre.be> : Piqûre de guêpe, d'abeille, de frelon et de bourdon

Le site médical mondial de référence :

- [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)

Pour la gelée royale :

- <http://www.geleeroyale-gpgr.fr>

En anglais, pour assister aux différents congrès d'apithérapie et avoir accès à toutes les publications récentes sur les propriétés médicales des produits de la ruche :

- [www.apitherapy.com](http://www.apitherapy.com)
- <http://apitherapy.blogspot.com/>
- [www.beesforlife.com](http://www.beesforlife.com)

En Espagne :

- Pedro Perez Gomez  
<http://www.curandote.com>
- Eva Gonzalez  
<http://www.laabejaegipcia.com/>
- Miguel A. Marco  
<<http://www.apisalud.com/>>

En Belgique :

- <http://www.terreinterieure.be>



## ► Glossaire

### **Apicosmétique**

Cosmétique inspirée des abeilles qui stimule les mécanismes naturels de la peau et utilise des produits de la ruche sous leur forme la moins transformée.

### **Apiculture douce**

Méthode d'apiculture basée sur une harmonie profonde avec les abeilles. Elle considère que tout est lié et que, pour préserver notre santé, il est nécessaire de préserver aussi celle des abeilles et notre environnement, de collaborer avec la nature et d'établir avec elle un lien riche de bénéfices mutuels.

### **Apithérapie**

Action des abeilles pour stimuler nos forces vitales, soulager nos maux et nous aider à guérir.

### **Bougies cônes d'oreilles**

Bougies en cire appliquées dans les oreilles selon un rituel de santé ancestral transmis à travers les siècles par différents peuples autour du monde.

### **Brassage lent**

Mélange petit à petit, en douceur, en partant du centre, par de longs mouvements circulaires.

### **Cocktail apithérapique**

Préparation des matières nobles de la ruche qui se complètent et agissent mieux en synergie.

### **Cristallisation sensible**

Méthode utilisée en laboratoire pour tester la vitalité et l'évolution dans le temps de matières organiques.

### **Cure d'apithérapie**

C'est l'art d'associer les produits de la ruche pour qu'ils agissent en synergie

### **Eau de ruche**

Eau qui contient les informations en provenance de la ruche.

### **Eau miellée**

Préparation à base d'eau et de miel qui sert pour le nettoyage quotidien de la peau

### **Immunité**

Réponse d'un individu, d'un groupe ou d'une population face à un agent pathogène, virus ou microbe particulier.

### **Macération**

Mise en contact prolongée de plusieurs produits (par exemple miel + pollen, eau + propolis, huile végétale + cire d'abeille).

### **Massage au miel**

Technique d'apithérapie complète détoxifiante et énergétique.

### **Miels de cure**

Préparations, douce au goût, à base de miel qui apportent les matières apicoles au plus profond des cellules du corps, facile à prendre et à conserver.

### **Myéline**

C'est un étui, une gaine, qui entoure l'axone de nos cellules nerveuses et sert d'isolant. Grâce à elle, l'information émise par les neurones est transmise rapidement et sans perte vers nos muscles, nos glandes et tous les récepteurs de notre corps.

### **Sclérose en plaques (SEP)**

Maladie due à une atteinte de la myéline dont les symptômes les plus courants sont : des troubles de la motricité, des troubles et une baisse de la sensibilité, de l'asthénie, des troubles urinaires ou de l'élimination, des troubles de la vision.

### **Vortex**

Mouvement circulaire au centre du liquide, en forme de cône, qui permet une meilleure dynamisation.



## ► Index

- Abeille 2, 4  
 Acné 109, 116, 120  
 Acné 119  
 Apiculture biologique 14  
 Apiculture douce 14, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 25, 56, 61, 66, 151  
 Apiculture douce 153  
 Apiculture productiviste 13, 14  
 Apithérapie 11, 12, 13, 14, 20, 26, 36, 40, 69, 75, 97, 109, 133, 142, 144, 150, 151, 152, 153  
 Apithérapie 150, 151  
 Bain 16, 81, 116, 117, 119, 128  
 Bain 86  
 Baume de soin 69, 98, 112, 116, 119, 120, 128, 134  
 Baume de soin 116, 135  
 Biocénose 15  
 Biodisponible 13  
 Biodiversité 11, 15, 149  
 Biophotonique 19, 21, 22  
 Biotope 16, 26, 28  
 Blessures et traumatismes 128  
 Bougies cônes d'oreilles 111, 112  
 Bougies cônes d'oreilles 153  
 Bouton 66, 67, 116, 119, 120  
 Boutons de fièvre 67, 134  
 Boutons de fièvre 120  
 Brassage lent 96  
 Brassage lent 153  
 Brûlure 66, 136, 138  
 Brûlure 134  
 Cellulite 119  
 Cheveux 33, 57, 60, 81, 83, 84, 115, 117, 118, 121, 122, 123, 125, 126  
 Cheveux 134  
 Cire d'abeilles 12, 68, 71, 96, 98, 99, 111, 128  
 Cire d'abeilles 31, 112  
 Cocktail apithérapique 103, 135, 142  
 Cocktail apithérapique 153  
 Crevasse 69, 119, 128, 134, 135  
 Cristallisation sensible 19, 21, 88  
 Cristallisation sensible 153  
 Cure anti-grippe 142  
 Cure d'apithérapie 142  
 Cure d'apithérapie 153  
 Cure vie moderne 142  
 Danse des abeilles 22  
 Danse des abeilles 82, 86, 87  
 Décalage horaire 129  
 Défense immunitaire 16, 64  
 Dents 120, 121  
 Douche-massage 119  
 Dynamisation 23, 25, 75, 97, 105, 154  
 Eau de ruche 97, 98, 115, 116, 119, 146  
 Eau de ruche 145, 153  
 Eau miellée 76, 98, 100, 101, 115, 116, 130, 135  
 Eau miellée 116, 153  
 Économie responsable à taille humaine 19  
 Élixirs de la ruche 2, 25, 75, 76, 85, 87, 88, 91, 140, 151  
 Élixirs de la ruche 86  
 Énergie 15, 17, 19, 21, 23, 26, 44, 45, 49, 57, 60, 62, 68, 82, 107, 143, 145  
 Énergie 150  
 Gelée royale 11, 13, 20, 22, 23, 29, 54, 58, 60, 61, 62, 77, 81, 96, 100, 103, 105, 106, 116, 118, 119, 122, 123, 125, 129, 130, 134, 142, 143, 144, 149  
 Gelée royale 27, 72, 80, 87, 95, 115, 135, 150  
 Gelée Royale 86

- Gencives 66, 121, 134  
Gerçures 119, 128, 135  
Gerçures 134  
Grippe 29, 52, 58, 60, 62, 66, 142, 144  
Grippe 134  
Immunité 7, 28, 29, 57, 62, 66, 77, 78, 81  
Immunité 135, 153  
Larve 44, 54, 58  
Larves 34, 60, 71, 72, 77  
Macération 23, 96  
Macération 153  
Masque 71, 84, 100, 101, 115, 116, 117, 118, 123, 125  
Masque 116, 123, 130  
Masque calmant pour les yeux 130  
Massage au miel 109, 119, 134, 135  
Massage au miel 153  
Miel 7, 12, 16, 20, 23, 27, 28, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 68, 71, 76, 96, 97, 99, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 116, 117, 119, 120, 121, 122, 123, 125, 126, 128, 129, 130, 133, 135, 136, 138, 143, 144, 146, 153  
Miel 52, 99, 116, 134  
Miel en rayon 42, 49  
Miellat 31, 42, 44, 45  
Miellée 76, 98, 100, 101, 115, 116, 130, 135, 142, 153  
Miellée 85  
Miels de crus 52  
Miels de cure 99  
Miels de cure 153  
Multi-usage 142  
Myéline 139  
Myéline 139, 154  
Obésité 58  
Obésité 145  
Ongles 57, 60, 67, 120  
Pain d'abeilles 23, 31, 53, 54, 57, 58, 99  
Pansement au miel 136  
Paupières irritées 130  
Performance et endurance 128  
Phanères 57, 115  
Piqûres d'insectes 128  
Piqûres d'insectes 40, 127, 135  
Plein air et sport 127  
Pollen 11, 13, 16, 23, 27, 42, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 60, 68, 71, 77, 80, 81, 84, 85, 96, 99, 100, 103, 104, 105, 107, 116, 117, 118, 119, 122, 123, 125, 128, 129, 134, 135, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 149, 153  
Pollen 31, 96, 115  
Pollinisation 7, 11, 13  
Pollution pharmaceutique 13  
Pommade de secours 69, 76, 99, 120, 128, 134  
Pommade de secours 116, 135  
Poux et démangeoisons 125, 135  
Présence des abeilles 72  
Présence des abeilles 31  
Propolis 11, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 27, 28, 34, 53, 63, 64, 66, 67, 68, 71, 75, 77, 96, 98, 99, 100, 103, 112, 114, 115, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126, 128, 130, 134, 135, 136, 138, 139, 142, 144, 153  
Propolis 66, 96, 115, 134  
Résistance acquise 13  
Ronflements 129  
Santé holistique 16  
Sclérose multiple ou sclérose en plaques 139  
SEP 139, 154

Signal vibratoire 22  
Soleil 66, 71, 83, 84, 85, 109, 127, 128, 134  
Soleil 128  
Sommeil 17, 52, 143  
Sommeil 129  
Synergie 13, 58, 103, 118, 122, 125, 142, 143,  
144, 153  
Traitement de fond 144  
Transpiration excessive 119  
Varroatose 16  
Venin 12, 16, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 40, 53,  
71, 78, 133, 140  
Venin 31, 78, 79, 87, 96, 115, 134, 135  
Vent, froid 128  
Vergetures 69  
Vergetures 119  
Verrues 120, 135  
Vibrations 7, 21, 22, 27, 63, 72, 75, 82  
Virus 13, 27, 29, 40, 63, 64, 142, 144, 153  
Vitalité 16, 46, 62, 122, 145, 153  
Voix moléculaire 22  
Vortex 96, 97, 98, 111  
Vortex 154  
Yeux 12, 52, 82, 83, 86, 95, 109, 118, 130  
Yeux 130, 135





