

Les produits de la ruches et L' APITHERAPIE



L' Apithérapie

Qu'est ce que l' **apithérapie** ?

- Étymologie:
 - **Apis** : du latin *Apis* et qui signifie *abeilles*
 - **Thérapie** : du grec ancien *therapeía* qui veut dire *cure* dans le sens de *prendre soin, traiter*.

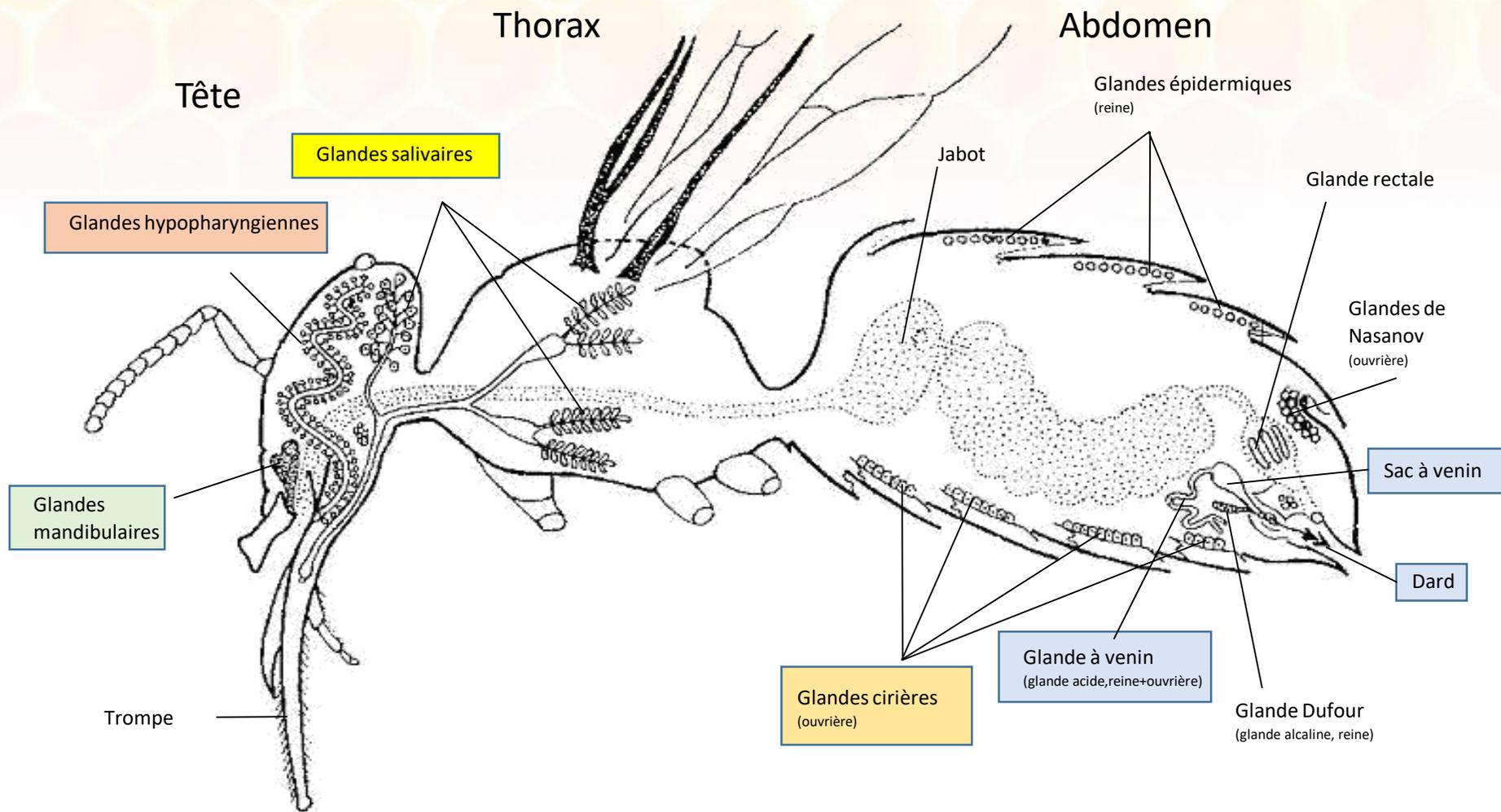
prévenir, guérir ou rétablir

Les 6 produits de la ruche

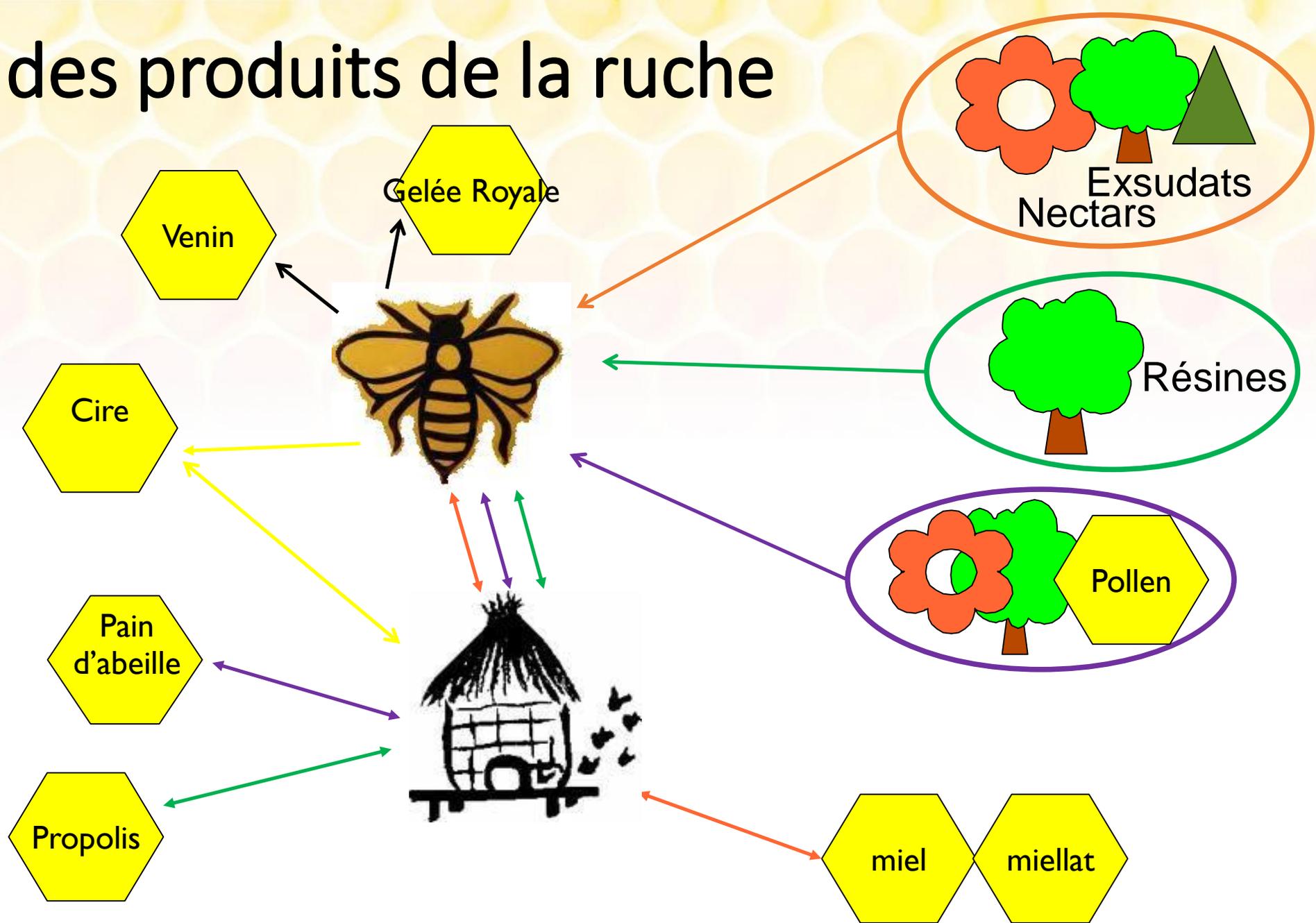
- La cire
- Le miel
- Le pollen
- La gelée royale
- La propolis
- Le venin

Les produits de la ruche seront différents dans leurs couleurs et composants donc aussi dans leurs actions thérapeutiques selon l'endroit géographique, l'environnement et la saison où vit la colonie d'abeilles.

Morphologie de l'abeille : les glandes



Origine des produits de la ruche



La cire, propriétés physiques spécifiques

vol.4 p47-60, p119-122
vol.5 p76-94

- La cire d'abeille est très friable à basse température, malléable à 32° et fond à 63°.
- C'est une matière inflammable.
- Insoluble dans l'eau, soluble dans les solvants organiques (chloroforme, benzine, éther, térébenthine..)
- Ne se détériore pas avec le temps.
- Elle a un goût légèrement balsamique, mais ne peut pas être digérée par le mammifère.

La cire, par les abeilles

- Les abeilles productrices de cire sont les « cirières » âgées de 12-18 jours.
- Sous leur abdomen, 4 paires de glandes « cirières », sécréteront de fines écailles de cire blanche.



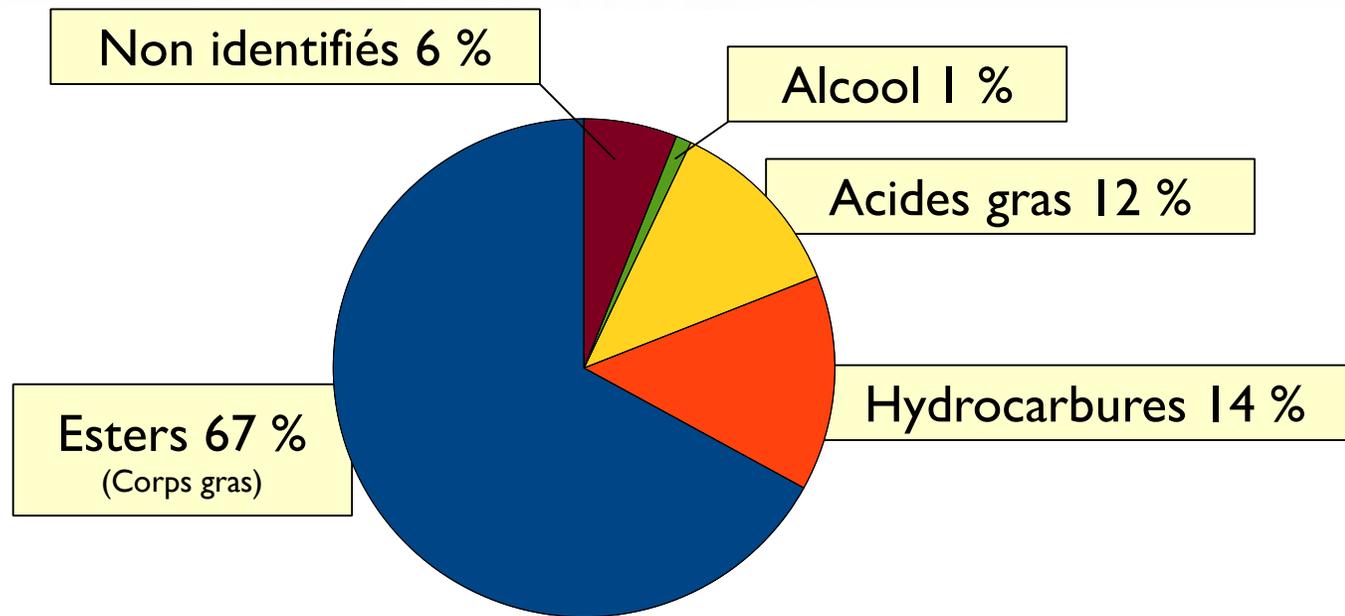
La cire, récoltée par l'homme

- Après le remplacement des vieux cadres, les rayons sont fondus.
- La cire est utilisée dans beaucoup de domaines



Composition de la cire

- Plus de 300 molécules.
- Plus de 50 substances aromatiques.
- Il y a 2 qualités de cire:
 - d'opercules
 - de brèches



ATTENTION aux pratiques des apiculteurs qui peuvent contaminer les cires !

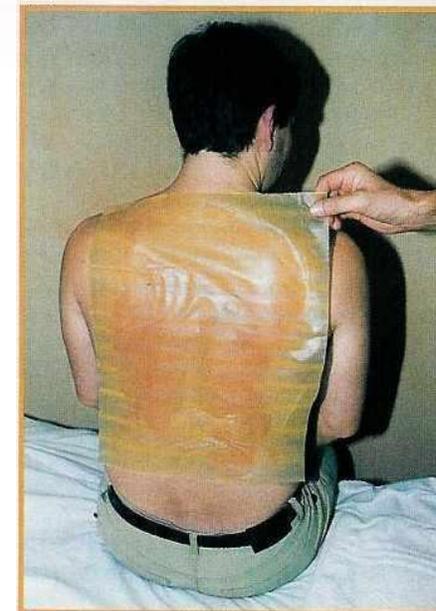
Propriétés de la cire

- Antiseptique, antibactérienne
- Émolliente
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisante
- Épaississante

Indications de la cire

La cire d'abeille est une substance faite pour être stable et donc ne réagit pas avec le miel, le pollen et la GR.

- En usage externe
 - Douleurs lombaires
 - Arthrose
 - Acné, abcès, eczémas, dermatoses
 - Cosmétiques, épilation, bougies auriculaires
- En usage interne, associée au miel
 - Rhumes des foins (opercules, miel en rayon)
 - Troubles des gencives (opercules)
 - Constipation (miel en rayon)



Deutsches Bienenjournal, Febr. '04

Contre-indications

- La cire d'abeille est parfaitement tolérée et inoffensive, car composée essentiellement de matières inertes.
- Il se peut cependant que certaines peaux réagissent, l'application peut entraîner parfois une dermatite (allergie de contact).
- Les inconvénients liés à la cire restent exceptionnels mais toujours possibles! Ils disparaissent avec l'arrêt des applications.

Le miel

vol.4 p9-36, p81-96

Substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce *Apis mellifera* comme nourriture pour survivre durant la saison froide.

Il est un carburant biologique harmonieux et équilibré
(glucose/fructose)

Deux sources:

- Le nectar
- Le miellat



Le miel de nectar, récolté par les abeilles

- Léchage du nectar avec la trompe
- Stocké et transporté dans le jabot
- Régurgité par la butineuse - Repris par les ouvrières (**trophallaxie**)
- Stocké et ventilé dans les alvéoles qui seront operculées



Le miel de miellat, récolté par les abeilles

- Le miellat tire son origine d'un excréta de différents insectes piqueurs-suceurs, les pucerons principalement.
- Ces excréments sont sources de nourriture , riches en sucres.
- Ingurgité, régurgité (trophallaxie) et stocké tout comme le miel

Attentions aux pucerons noirs de l'épicéa *cinara piceae* qui vont nous donner un excréta très sucré, **le mélézitose** , qui va au final donner un miel difficile voire impossible à extraire:

On le nomme le « miel BETON »



Le miel, miellat, récolté par l'homme

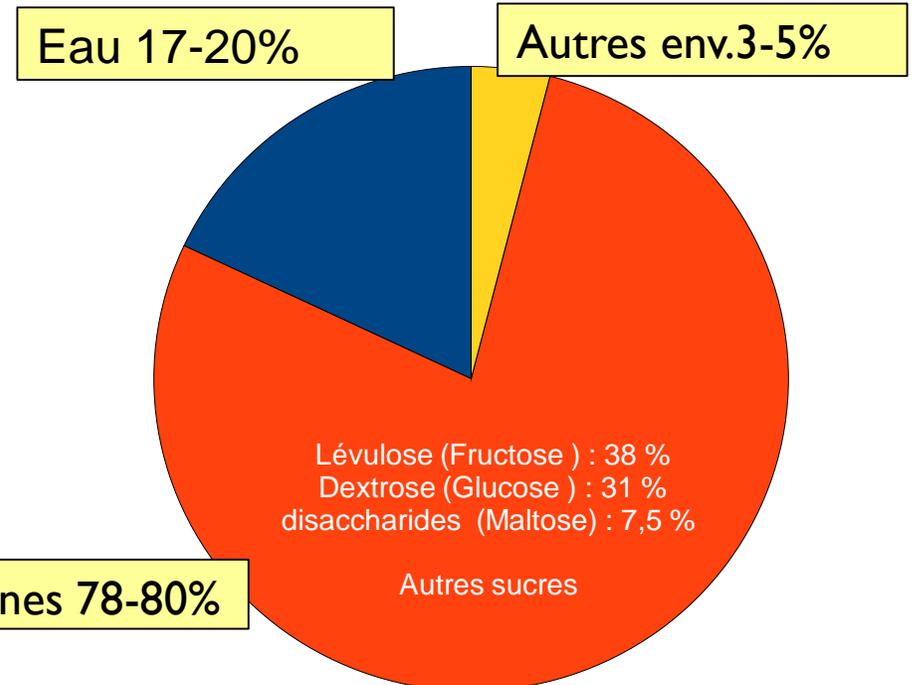
- Miel mûr et operculé.
(env. **18** % d'humidité)
- Extraction
- Maturation
- Conditionnement



Composition du miel

- Variations dans ses caractéristiques
- Plus de 180 substances ont été identifiées.

Sels Minéraux : 0,20 % -Potassium - sodium · calcium · magnésium -fer -Manganèse · silice	Acides : 0,57 % Gluconique phénoliques acides aminés
Autres : 2,21 % Pigments · Tanins Saveurs et substances aromatiques Enzymes .	Vitamines · -C -groupeB -K
	Protéines : 0,26 %



PH acide env. de 3 à 5,5
selon les miels

Propriétés thérapeutiques du miel

- Stimulant et énergétique
- Cicatrisant ++ (Stimulateur de régénération de la peau et membranes cellulaires)
- Antimicrobien ++ / Antibactérien ++
- Stimulant du système immunitaire
- Anti-inflammatoire ++
- Légèrement laxatif, dépuratif
- Stimule la croissance
- Détoxifiant



Propriétés du miellat

Le miel de miellat a des propriétés semblables à celles du miel. Cependant à cause de sa composition plus élevée en minéraux et **flavonoïdes**, le miel de miellat aura les propriétés suivantes plus fortes:

- Anti-inflammatoire
- **Antioxydant**



Utilisations du miel et miellat

- Maladies

- de la peau
- Infectieuses et virales
- des voies respiratoires
- du tube digestif et du foie
- affections rénales et génitales
- affections oculaires
- système cardiovasculaire et sang
- système nerveux et sphère psychique
- système osseux et articulaire
- fièvre
- anorexie

- Autres

- Cosmétiques
- Massage
- ...

Contre-indications

- Ne pas consommer de miel en cas d'intolérances digestives et d'allergies alimentaires aux produits de la ruche. (pollen principalement)
- Ne pas donner aux enfants de moins de 12 mois en raison du risque (même minime) de botulisme.
- Attention aux diabétiques qui devront s'abstenir. (exceptions : le miel d'acacia et de châtaignier, car ils contiennent principalement du fructose et peuvent donc être ingéré en très petite quantité, le matin, ainsi que dans le cadre de cicatrisation de blessures (usage externe).)

Le pollen

vol.4 p37-46, p97-102

Le pollen (du grec *palè* : farine ou poussière) est l'élément fécondant mâle de la fleur.

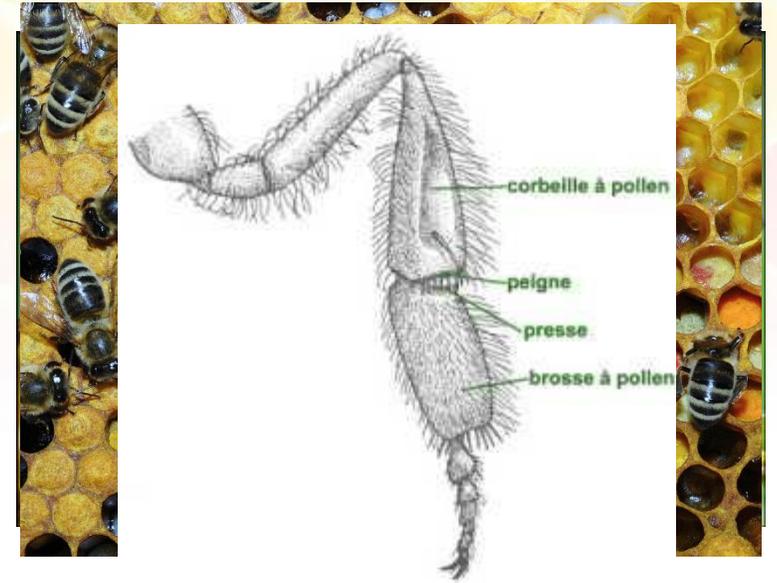
2 familles de pollen:

- les anémophiles
- les entomophiles



Le pollen, récolté par les abeilles

- Récolte de la poussière de pollen des anthères lors du butinage.
- Brossage et mélange avec du nectar et des sécrétions salivaires.
- Transport dans les corbeilles situées sur la 3^{ème} paire de pattes.
- Stockage dans les alvéoles.
- Nourriture du couvain.
- 30-60 kg kg/an par colonie



Les pelotes ont des masses, des formes et des couleurs très variées.

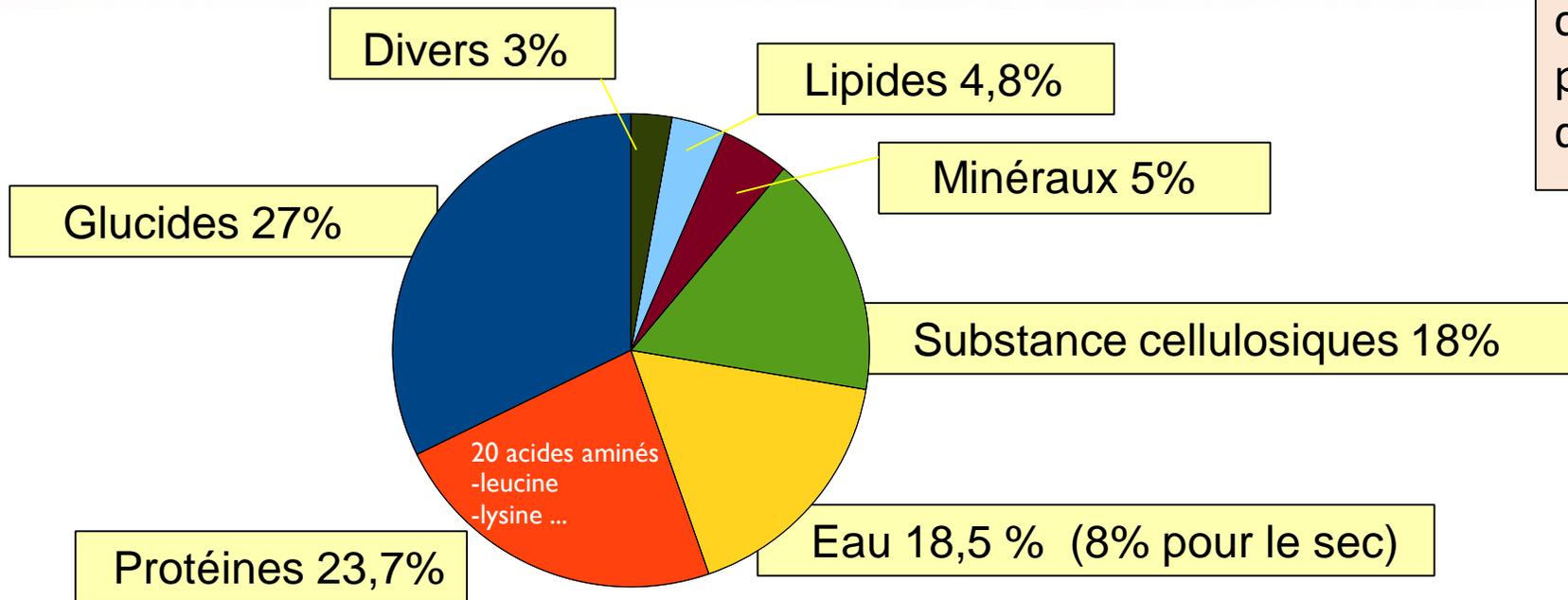
Le pollen, récolté par l'homme

- Par la pose d'une trappe devant l'entrée de la ruche.
- Ne la laisser pas plus de 3 jours en place.



Composition du pollen

Tout comme le miel la composition du pollen est variable.



Une pelote de pollen est composée de 100'000 à plusieurs millions de grains de pollen et pèse 10-25 mg.

Propriétés thérapeutiques du pollen

Les principales propriétés du pollen sont liées à sa grande richesse en substances nutritives (acides aminés, hydrates de carbone, vitamines, enzymes etc ...) et la grande diversité d'essences florales disponible dans la nature.

- Stimule l'appétit
- Régulateur du métabolisme
- Immunostimulant
- Active l'hématopoïèse
- Euphorisant
- Antioxydant



Indications du pollen

- **Sphère digestive**
- Sphère cardiovasculaire
- Sphère génito-urinaire (aphrodisiaque +++)
- Sphère neuro psychique



Indications du pollen

- États carenciels divers : rachitisme, retard de croissance, amaigrissement, sénescence
- Arthrose, rhumatisme, ostéoporose, fracture...
- Fragilité cutané, chute des cheveux, ongles cassant, eczéma, acné
- Fatigue oculaire, trouble de la vision nocturne, cataracte
- Asthénies en général, surmenage
- Adjuvant aux chimio cancer du sein, colon, prostate

Vertus spécifiques des pollens

- Saule: Œil, rétine, DMLA , prostate
- Bruyère: Circulation, varices, hémorroïdes
- Châtaignier: Antioxydant +++ ménopause - régulation du cycle, andropause, anxiété, dépression, insomnie
- Pavot: Végétarien car riche en vit C, apaisant
- Ciste: Riche en Vit E +++, tube digestif - muqueuse intestinale, antifatigue
- Kiwi: Tonique doux, revitalisant
- Thym: Tonique et antiseptique
- Colza: Sphère ORL, cheveux, ongles
- Toutes fleurs : Antioxydant général





Tous les pollens ne sont pas bons!



Frais ou sec?

- Le pollen frais ou congelé est plus riche que le pollen sec.
- Il sera consommé hors des repas, de préférence avant ou à jeun.
- Le pollen frais peut être consommé chaque jour ou en cure.
- Il peut être consommé nature ou mélangé à un aliment (Yogourt, céréales, compote, jus de fruits, miel)
- **Le pollen sec peut être dissout dans un liquide** afin que l'enveloppe dure qui enveloppe chaque micro-grain de pollen s'ouvre.

Contre-indications



- Ne pas consommer de pollen en cas d'intolérances et d'allergies alimentaires connues aux produits de la ruche.
- Le rhume des foins est provoqué par des pollen aéroportés (anémophiles), il ne sera donc pas provoqué par ingestion du pollen d'abeille, bien au contraire, il peut même le guérir.
- Mais attention tout de même aux allergies respiratoires, ne pas inhaler.
- Contre-indiqué pour les personnes diabétiques (insulino-dépendant) car le pollen contient un taux élevé d'hydrate de carbone.
- Idem pour les gens qui souffrent d'affections de l'estomac. (Ulcère gastroduodéal, gastrite)

La gelée royale

vol.4 p69-73, p103-105

Substance blanchâtre à reflets nacrés que l'on nomme aussi « le lait des abeilles ».

Consistance gélatineuse, de saveur chaude, acide et légèrement sucrée.



La gelée royale, par les abeilles

- la gelée royale est le produit de sécrétion des glandes céphaliques (pharyngiennes et mandibulaires) des ouvrières (nourrices) entre le 5ème et 11ème jour de leur vie.
- La production de GR est possible grâce à une alimentation riche en pollen.
- Toutes les larves de la colonie, sans exception, reçoivent de la GR.
- La GR est la **nourriture exclusive de la reine**

La Gelée Royale n'est pas stockée dans la ruche.

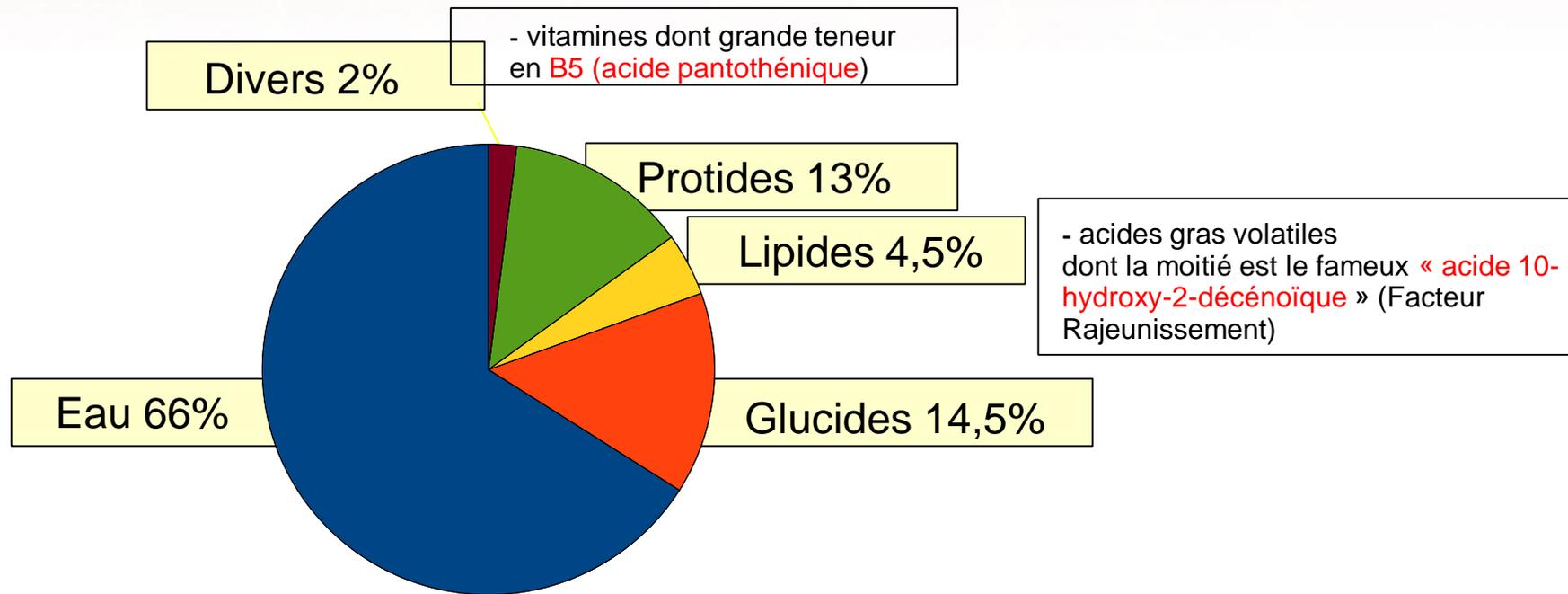
La gelée royale, récoltée par les hommes

- La gelée royale s'obtient en orphelinant la ruche et en y introduisant des cadres spéciaux où sont greffées dans des petites cupules des jeunes larves de moins de 36 heures.
- Après 3 jours, la production de GR est à son maximum.
- Aspirée, filtrée et conditionnée.



Composition de la gelée royale

La Gelée Royale est sans doute le produit le plus étudié mais en moyenne voici ce qu'elle contient:



PH acide env. 3,5-4,5, proche de l'acidité de l'estomac.

Propriétés de la gelée royale

- Stimulante, dynamisante
- Antioxydante
- Normalise les dysfonctionnements hormonaux
- Vasodilatatrice
- Agit sur la composition du sang
- Immunostimulante, anti-inflammatoire, antivirale, antibactérienne
- Conservatrice de la jeunesse
- Stimule les fonctions sexuelles (surtout chez la femme) ...
- ...



Indications de la gelée royale

- Asthénie
- Sénescence
- Etats carenciels (retard de croissance, anorexie...)
- Anémie
- Artériosclérose, hypercholestérolémie
- Impuissance
- Troubles de l'humeur
- Chute de cheveux
- Maladies infantiles, grippe et maladies virales
- Convalescence



Chez la personne bien portante afin d'améliorer ses capacités physiques et intellectuelles.
Pour retarder les rides et garder l'éternelle jeunesse !

Contre-indications

- Ne pas consommer de Gelée Royale en cas d'intolérances et allergies alimentaires aux produits de la ruche.
- Crise d'asthme bronchique
- Allergie à l'un des composants possible (GR est très riches en protéines)
- Cancers en phase aiguë
- Maladie d'Addison (insuffisance surrénalienne chronique)

Les propolis

vol.4 p61-68, p106-110

Le terme propolis désignent à la fois

- une matière résineuse produite par certains végétaux
- un matériau complexe fabriqué par les abeilles



Matière résineuse, balsamique, à consistance cireuse, récoltée par les abeilles sur les bourgeons et les écorces de certains arbres.



La propolis



Ethymologie:

Le mot **propolis** est associé au grec

- **pro** qui signifie « devant, en avant de », et
- **polis**, « la cité »

La propolis servent à protéger la ruche

Le MEDICAMENT de la ruche

La propolis, récoltée par les abeilles

- Ce sont des abeilles spécialisées qui vont chercher la propolis.
- Elle fait tout d'abord usage de ses antennes pour choisir la partie la plus intéressante de la source.
- Avec ses mandibules, elle découpe ou étire un morceau jusqu'à ce qu'il cède
- Avec minutie et ajout de salive pour éviter qu'elle ne s'engluie, elle va stocker cette résine dans les corbeilles à pollen
- Puis de retour à la ruche attendre qu'une ouvrière la libère de son fardeau collant (peut durer 1h et +)



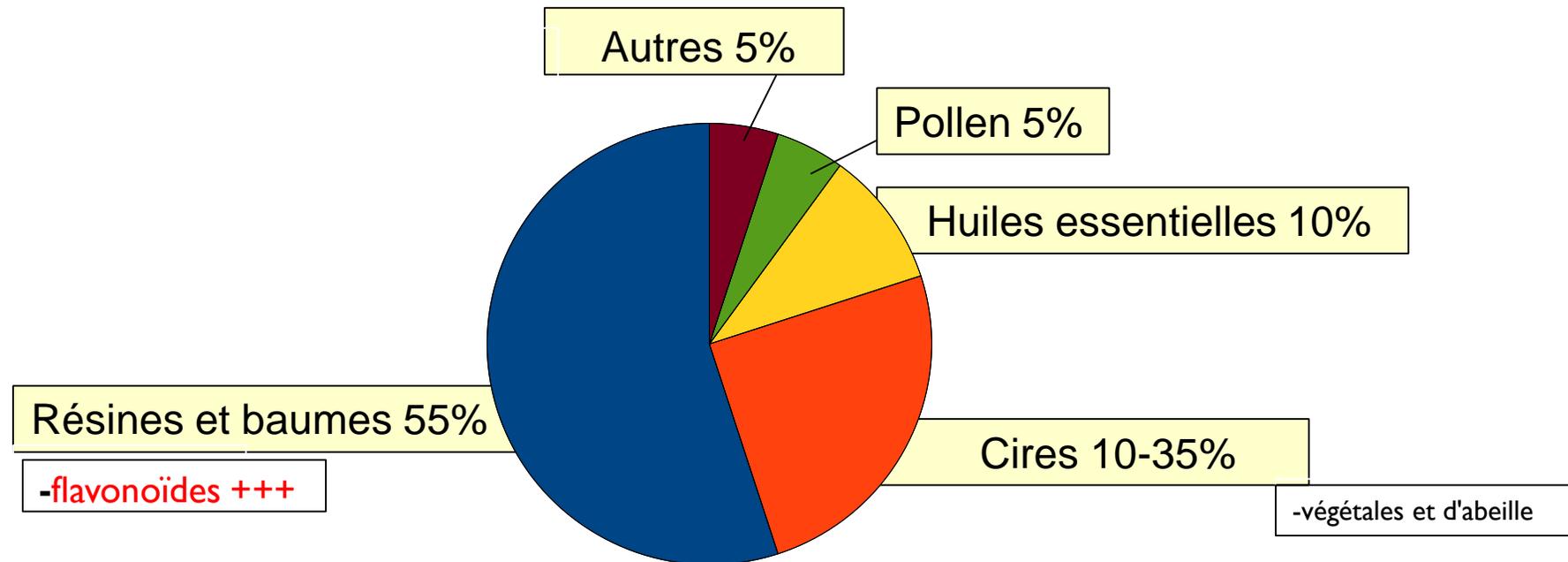
La propolis, récoltée par l'homme

- Raclage et grattage des cadres et parois de la ruche
- Grilles en plastique, en acier inoxydable ou toile synthétique
- Conservation à l'abri de la lumière



Composition de la propolis

- Plus de 300 constituants ont déjà été découverts.
- Substance la plus **médicale** des produits de la ruche.



Types de propolis

Brune: Europe, locale, que l'on retrouve sur les bourgeons de bouleau blanc, chêne, l'orme, le marronnier, l'aulne, les saules, le prunier, le frêne, les conifères tels que sapins pins, épicéas, ... mais ... particulièrement le peuplier.



Rouge: des palétuviers *Dalbergia Escastaphyllum* de la mangrove du nord du Brésil



Verte: du Brésil récolté sur les *Baccharis dracunculifolia*



Leurs points communs:

antibactérienne, antivirale et antifongique

Propriétés de la propolis

La liste de ses propriétés est très longue voici les principales :

- Antimicrobienne, antibiotique actif
- Antivirale
- Antifongique
- Antiparasitaire
- Anti-inflammatoire
- Anesthésiante
- Cicatrisante et régénératrice
- Immunostimulante
- Antioxydante
- Détoxifiante

Indications de la propolis

- Dermatologie
- ORL et sphère pulmonaire
- Sphère buccodentaire
- Sphère urogénitale
- Sphère cardiovasculaire
- **Cancérologie**
- Rhumatologie
- Ophtalmologie
- Sphère neuro psychique

- Cosmétique



Contre-indications

- La tolérance à la propolis est très bonne, environ 1-2 % des gens utilisant de la propolis peuvent présenter une allergie.
- Allergie de contacts (onguent, crème, cosmétiques ...). Eczéma de contact avec la propolis pure (apiculteur)
- Allergie à l'inhalation (spasmes bronchiques)
- Hypotension (la propolis est un spasmolytique et peut diminuer la tension).
- Mais en cas d'intolérances et d'allergies alimentaires aux produits de la ruche abstenez-vous d'en consommer.

Le venin

vol.4 p74-78, p111-118

Le venin est avant tout une arme très efficace de défense contre les prédateurs.

A dose égale, le venin est plus puissant que le venin de cobra!!!

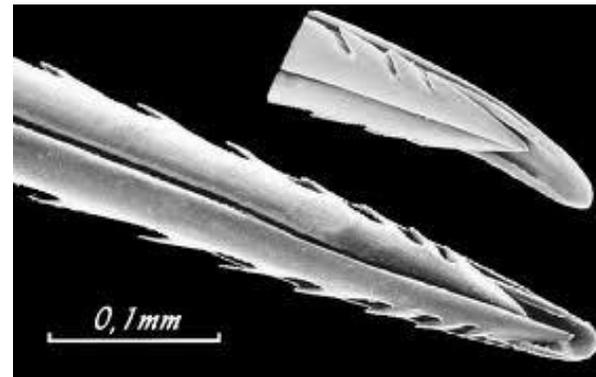
Comme la cire et la gelée royale, le venin est une substance élaborée directement par les abeilles, sans ajouts extérieurs.



Le venin, par les abeilles

Seules les femelles sont pourvues d'un système vulnérant, c'est-à-dire de glandes de production et de stockage du venin et d'un dard pour l'injection.

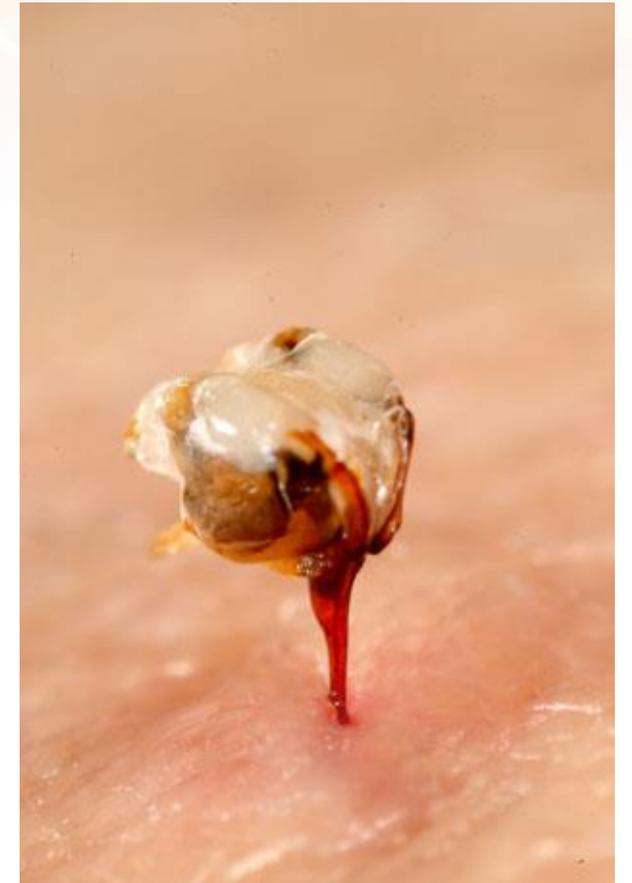
- La reine possède un dard lisse, ce qui lui permet de le retirer de sa victime sans dommage.
- Les ouvrières ont un dard dentelé et ne peuvent, en général, pas le retirer.



Le venin, récolté par les hommes

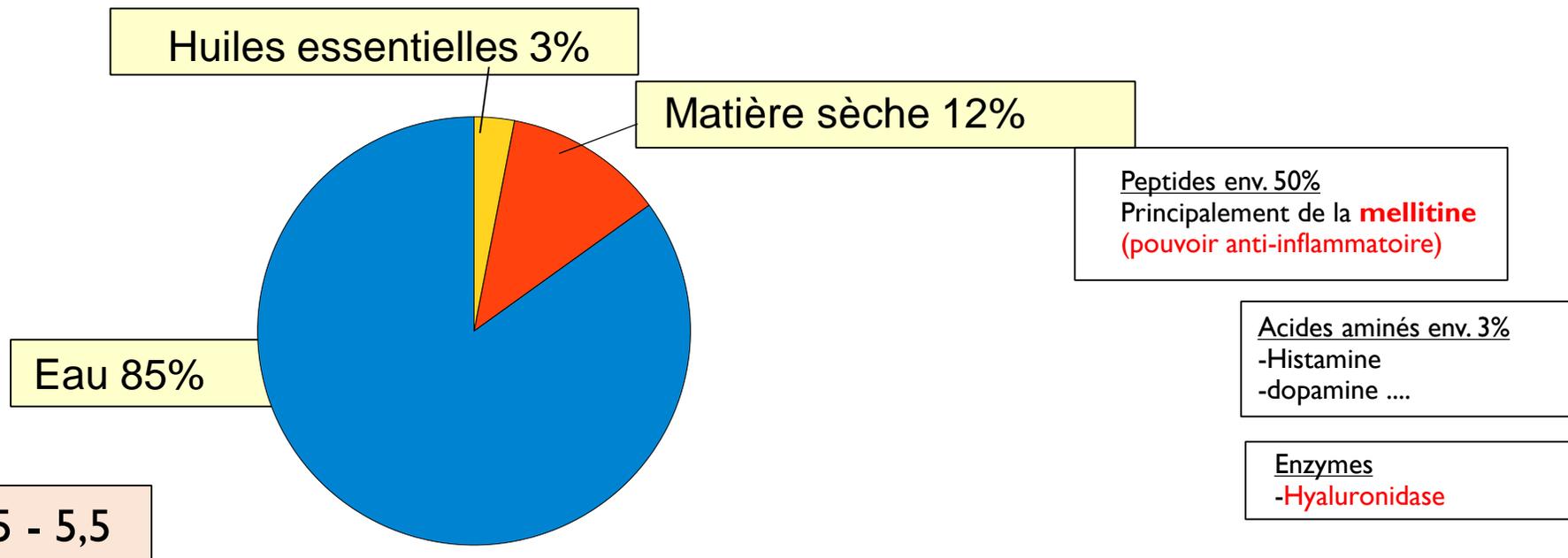
Il existe plusieurs méthodes pour récolter le venin

- Les piqûres directes ... réservées aux personnes non allergique.
- La récolte par stimulation électrique (10'000 abeilles produisent 1g de venin).
- La quantité de venin par piqûre est de 100 à 150 μg pour l'abeille et 700 μg pour la reine.
- Le venin s'utilise sous la forme liquide ou sec.



Composition du venin

- Le venin est un liquide transparent, son odeur est forte et caractéristique.
- Il est soluble dans l'eau et insoluble dans l'alcool. Le venin est une substance toxique et le reste même congelé ou séché.
- C'est un mélange complexe, composé essentiellement de protéines, de sucres, de lipides et d'autres substances les plus diverses.



Propriétés du venin

- Anti-inflammatoire
- Fluidifie le sang
- Bactéricide, Immunostimulant
- Anticancéreux
- Tonique général
- Agit sur le système nerveux central

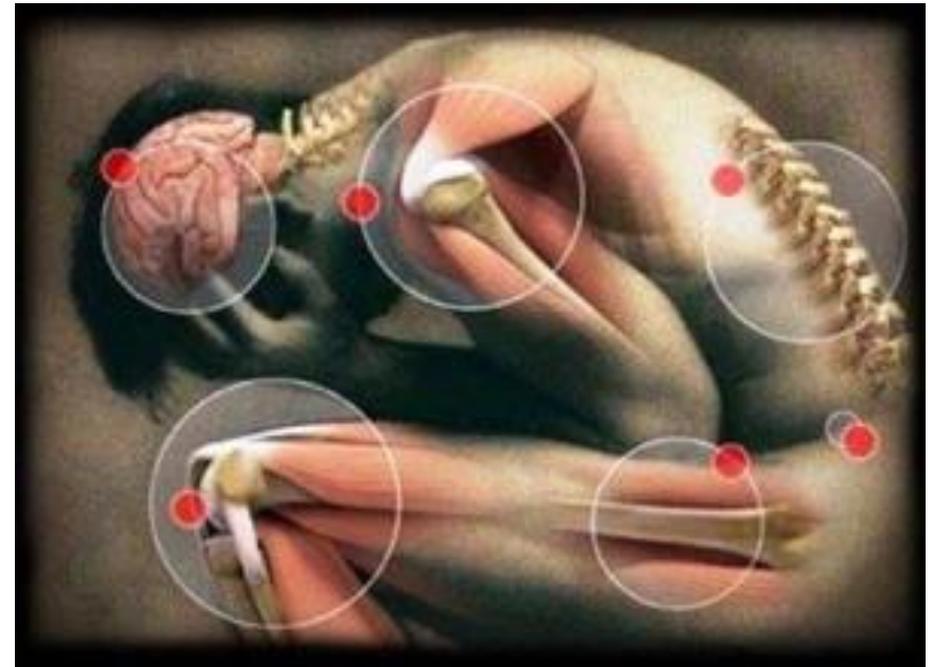


Toujours effectuer un test allergique chez un allergologue avant tous ttt au BVT (BeeVenomTherapy)

Utilisations thérapeutiques du venin

On connaît principalement l'utilisation du venin d'abeille contre les pathologies rhumatismales, principalement l'arthrose, c'est vieux comme le monde et pratiqué dans toutes les médecines traditionnelles.

- Inflammations des articulations, des muscles et tendons
- Maladies cardiovasculaires
- Affections neurologiques
- Affections dermatologiques
- Maladies du système immunitaire, virales
- Maladies du système endocrinien
- Affections de l'appareil génital
- Allergie aux venin d'abeille



Venin d'abeille: le plus dangereux de tous les produits de la ruche!!

- Le venin peut s'utiliser sous forme d'onguent en application locale et sur les points d'acuponcture.
- En injection sous-cutanée
- En piqûre directe, « api-poncture ».



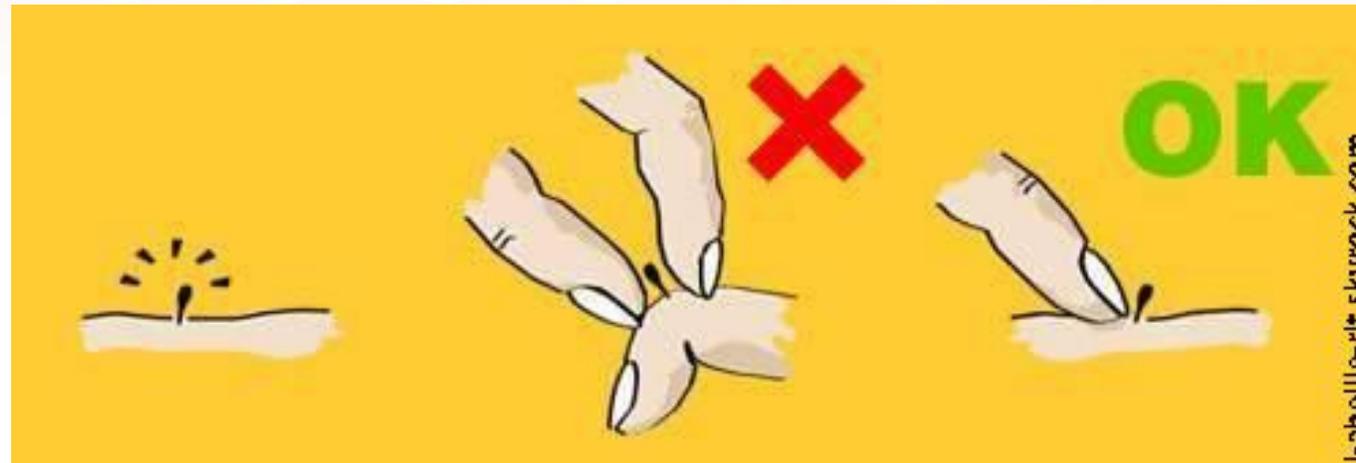
A la fois stimulant et mortel !

Contre-indications



- Allergie au venin
- Problèmes cardiovasculaire : sténose vasculaire, hypertension avancée, maladies de cœur congénitale, personnes utilisant des bêtabloquants
- Maladies du métaboliques : diabète insulino-dépendant, malnutrition
- Maladies contagieuses : fièvre, rhume, infection purulentes, tuberculose, maladies vénériennes
- Insuffisance pulmonaire
- Insuffisance rénale, néphrite, albuminurie
- Insuffisance de production d'adrénaline
- Hypertrophie de la prostate
- Hépatite
- Glaucome
- Personnes âgées faibles
- ttt chimio, rayons
- Dépression, psychose, anxiété, désordres émotionnels
- Alcoolisme, drogues
- Grossesse, pendant les règles
- Enfants de moins de 12 ans.

Comment retirer un dard ?



Piqûre d'abeille

Dans 96% des cas, la piqûre génère une réaction locale et sans gravité.

Dans 1-2 % des cas, la piqûre provoque des réactions allergiques voir toxiques selon le nombre de piqûre.

Il existe 4 stades de gravité lors de piqûre d'abeille

- 1. Réactions locales**
- 2. Réactions régionales**
- 3. Réactions générales**
- 4. Choc anaphylactique**

Les stades 3 et 4 sont très graves et sont à prendre au sérieux ! Il y a danger de mort !

Conclusion

Mise en garde



Soyez prudent dans l'utilisation des produits de la ruche quels qu'ils soit, surtout au commencement !

Si elle permet d'éviter la chimie dans bien des cas, la thérapie par les produits de la ruche est, certes, une solution naturelle, mais elle n'est pas non plus la solution à tous les maux, elle ne dispense en aucun cas de consulter un médecin.



**Je reste volontiers à dispo si vous avez
des questions...**

032 438 90 13

079 866 01 75

Merci de votre écoute!



SCHWEIZERISCHER APITHERAPIE VEREIN · SAV
ASSOCIATION SUISSE D'APITHERAPIE · ASA
ASSOCIAZIONE SVIZZERA D'APITERAPIA · ASA

Fondée en 2006

2008, création d'un comité central avec 3 sections:

- D (~150 membres)
- FR (~60 membres)
- TI (?)

La section romande:

1 conférence / an (tout public)

Présence sur divers marchés de la santé ou fêtes en lien avec l'abeille avec stand d'information et vente de produits et livres

Diverses conférences et cours

Un site internet:

www.apitherapie-fr.ch

Sources

Ouvrages:

- L'apithérapie (*Pr Th. Cherbullier et Pr R. Domerego*)
- La thérapie par le venin d'abeille (*Pr. R. Domerego*)
- Ces pollens qui nous soignent (*Patrice Percie du Sert*)
- Les bienfaits du miel (*Geneviève Laffont*)
- Apithérapie (*Jean-Luc Darrigol*)
- La cire (*Dr. Y. Donadieu et Dr. Marchiset*)
- La propolis (*Dr Y. Donadieu*)
- La Gelée Royale (*Dr. Y. Donadieu*)
- Les bienfaits de l'Apithérapie (*C. Ballot-Flurin*)
- Apithérapie et médecine Chinoise (*Cl. Raynal*)
- Vivez vieux, restez jeunes (Alain Caillas)
- L'apiculture – une fascination vol.4 (*Edition SAR*)

Conférences et cours:

- de Pr. Roch Domerego
- de Dr. St. Stangaciu
- de Mme Cl. Raynal
- de Pr. Bengsch
- de Drsse. Fr. Sauvager
- De Drsse Marie-France Müller
- dans le cadre de l'Association Suisse d'Apithérapie

Images et illustrations:

- Privées et internet
- apisuisse
- L'apiculture –une fascination

Les produits de la ruches
et
L' APITHERAPIE
«Posologies»



Vertus spécifiques des miels

- Miel de toutes fleurs: fatigue, anémie, plaies
- Miel de Pissenlits: troubles du foie et de la VB, constipation, troubles des voies urinaires
- Miellat de Sapin: affections des voies respiratoires, grippe, constipation, anémie, sommeil, fatigue, hypotension artérielle, infections urinaires, calculs.
- Miel de Tilleul: insomnie, stress, hypertension artérielle
- Miel de Châtaignier: anémie, surmenage, troubles circulatoires, fatigue générale

- Miel d'Acacia: désintoxication, troubles gastriques
- Miel d'Eucalyptus: affections respiratoires, infections urinaires
- Miel de Lavande: ballonnements, flatulences, vers intestinaux, stress, insomnie, états dépressifs, affections des voies respiratoires
- Miel d'oranger: vertus calmantes
- Miel de Romarin: fatigue, mauvaise digestion, insuffisance hépatique et circulatoire
- Miel de Thym: bronchite, maladies infectieuses, grippe, toux, ulcères duodénaux
- Miel d'Aubépine: affection cardiovasculaires, insomnies, nervosité
- Miel de Manuka (Nouvelle Zélande): plaies, brûlures surinfectées, ulcères duodénaux (Attention aux contres-façons)

Posologie miel-miellat

En consommation quotidienne 1-2 c.s. environ

On essaie de ne pas dépasser les 100 gr et on veillera de le garder dans la bouche le plus longtemps possible.

- Pour les enfants depuis 1 ans (avant ... risques de botulisme) :
 - donner tout d'abord de très petites doses et augmenter progressivement.
- Pour soigner la sphère ORL (laryngite, pharyngite, toux) :
 - laisser fondre lentement dans la bouche ou dissoudre dans une tasse de lait bien chaud 3-5 fois par jour.
- Le miel peut-être mélangé à des Huiles Essentiels, on le nommera « Aromiel », il peut également être mélanger à de la propolis, on le nommera « Propomiel ».

3 actions du miel dans le cadre de la cicatrisation

- 🍯 Osmotique - nettoyage
- 🍯 Antiseptique, bactéricide - désinfection
- 🍯 Nutritionnelle - Accélération du tissu réparateur (tissus de granulation) et du tissu cicatriciel

Cet ensemble d'actions va booster la prolifération cellulaire/
l'accélération de la régénération des épithéliums:

la cicatrisation

La cicatrisation:

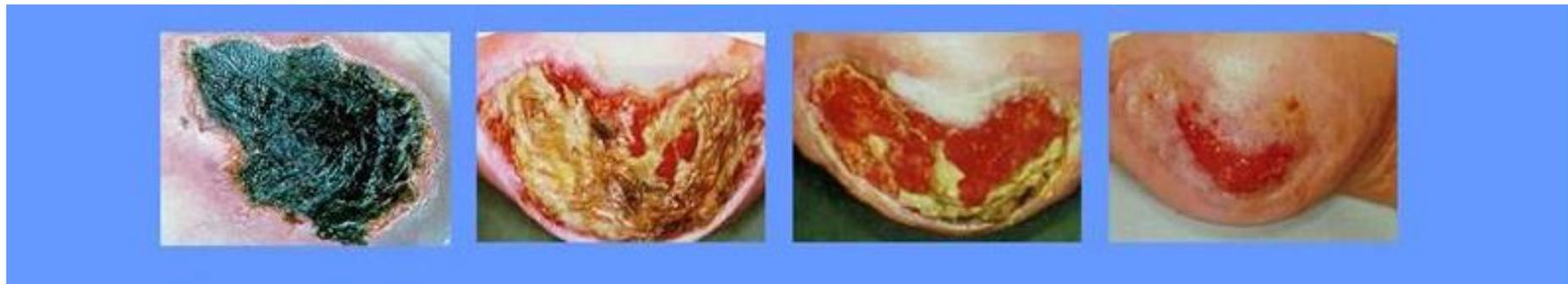
Phénomène biologique naturel

3 phases:

- La déterision
- La granulation
- La cicatrisation (épithélialisation)



Avant **Après**
avec pansement du miel



Protocole de soins des plaies:

(ulcères variqueux, escarres, brûlures, engelures...)

- Nettoyer soigneusement la plaie à l'eau non stérile avec un savon doux ou au sérum physiologique.
- Surtout ne pas utiliser d'antiseptique, ni d'antibiotique, les plaies sont naturellement colonisées par des bactéries, il faut respecter cet écosystème bactérien. (le miel est antibactérien)
- mettre du miel sur, dedans et autour de celle-ci, couvrir d'une gaze stérile, faire le pansement.
- Renouveler l'opération 2-3 fois par jour jusqu'à granulation.
- Toujours nettoyer avant chaque pansement.
- Espacer le remplacement des pansements 1x/jour dès que les tissus cicatriciels apparaissent, e ce jusqu'à la fin de la cicatrisation.
- Dès le début de la cicatrisation, il est possible d'ajouter de la propolis au miel.

http://www.chu-limoges.fr/IMG/pdf/peau_de_miel_2013w.pdf

Préparation d'un Aromiel Mélange de miel et d'Huiles Essentielles.

Utilisez des HE chemotypées et d'origine bio

Un aromiel à prendre par voie buccale se compose selon la proportion suivante:

100 gouttes d'HE pour 100 gr de miel.

Si plusieurs HE sont utilisées on divise le nbre de gouttes par le nbre d'HE.

Soit 50 gouttes de chacune pour 2 HE

Soit 33 gouttes de chacune pour 3 HE

Soit 25 gouttes de chacune pour 4 HE

Un aromiel à usage externe se compose selon la proportion suivante:

25 gouttes d'HE pour 100 gr de miel.

Mélanger avec une cuillère en bois de préférence pendant 5 bonnes minutes.

Préparation d'un Propomiel Mélange de miel et de propolis.

Un propomiel à prendre par voie buccale se prépare selon la proportion suivante:
10 grammes de teinture-mère de propolis pour 100 grammes de miel

Un propomiel à usage externe se compose selon la proportion suivante:
2 grammes de teinture-mère de propolis pour 100 grammes de miel

Mélanger avec une cuillère en bois de préférence pendant 5 bonnes minutes.

Posologie idem Aromiel

Posologie Aromiel / Propomiel

- 3 cuillères à café / jour pendant 10 jours pour les pathologies aiguës
- Une cuillère à soupe 2 x / jour pendant 1 mois pour les pathologies chroniques

Déposer l'aromiel/propomiel sous la langue et le garder plusieurs minutes jusqu'à dilution complète dans la salive avant de l'avaler.

Cette zone buccale étant très riche en vaisseaux capillaires, cela permet au produit de passer directement dans le sang sans passer par l'estomac et le filtre hépatique.

Posologie pollen

- Utiliser de préférence le pollen frais congelé
- On peut le mélanger avec du miel, du yogourt, du jus de fruits ...



En dose quotidienne de pollen frais:

- En cure de bien-être, 2 cuillères à soupe/jour le matin avant le petit déjeuner.
- En cure d'attaque, 2 cuillères à soupe 2-3 x/jour avant les repas.
- En période d'efforts intenses ou de surmenage, on peut jusqu'à doubler la dose.
- Chez les enfants, 30-50% de la dose adulte, à mélanger si nécessaire pour en faciliter l'absorption.
- Pour les enfants de plus de 1 ans: en cure de 2-3 semaines 1/4 de cc mélangé au repas. On augmentera la quantité peu à peu.
- Pour les personnes anorexiques, opérées, âgées: mélanger 1:1 avec du miel

Posologie de la gelée royale (fraîche ou lyophilisée en gélules)

Le matin est la meilleure période pour prendre la GR.

Plusieurs petites prises sublinguales toute au long de la matinée pour une absorption maximale des matières actives, en particuliers, les vitamines.

- Utiliser de préférence fraîche et pure.
- On peut la mélanger avec du miel. (concentration 0,5-10%)
- En cure d'entretien, entre 0,5 - 1 gr. / jour
- En cure d'attaque, entre 3 – 5 gr. / jour
- En période d'efforts intenses ou de surmenage, on peut jusqu'à doubler la dose.
- Chez les enfants, 30-50% de la dose adulte, à mélanger avec du miel pour en faciliter l'absorption.



Attention, on la trouve actuellement sous d'autres formes, mais gare aux contrefaçons.

Posologie de la propolis

On trouve la propolis sous différentes formes: solution hydro-alcoolique (5-30%), pure à mâcher, en suspension huileuse, en pommade, en spray, en suppositoire, en dentifrice, en poudre, etc.

- À prendre sous forme de cure, commencer à petite dose et augmenter ensuite progressivement.
- Recommandée aux personnes souffrant de problèmes pulmonaires, contre les affections virales de la saison froide, et aux personnes souffrant de mélancolie et de tristesse.
- Dès l'apparition de gênes dans la gorge.

Dosage propolis

- En prévention afin de renforcer le système immunitaire, surtout l'appareil respiratoire : 3 à 5 gtttes / jour, en solution hydro-alcoolique.
- Pour les affection aïgues: jusqu'à 1 goutte de solution à 30% et par kg de poids corporel / jour.
- En propolis brute, 3 gr./jour en 3 prises. Elle doit être insalivée minimum 10-15 min. avant d'être absorbée. (Fruits oléagineux pour l'avaler plus facilement et nettoyer les dents!)
- Pour les enfants, les doses seront divisées par 2 ou 4 selon l'âge.
- En gélules 3 gr./j en 3 prises avant les repas dans un peu d'eau.

Les produits de la ruche agissent tous différemment selon l'état de santé de la personne qui en fait usage.

Vous commencerez toujours par de petites doses et augmenterez au fur et à mesure.



Je décline toutes responsabilités en cas d'utilisation des produits de la ruche provoquant une allergie grave ou moins grave!

Les informations dispensées lors de ce cours servent exclusivement à des fins d'information et enseignement.

Merci