

## Quelques recettes

### **TEINTURE DE PROPOLIS :**

La teinture de propolis est la préparation la plus commune. Facile à faire par chacun, elle offre l'effet thérapeutique maximum. En outre, à partir de la teinture, un extrait mou de propolis peut être obtenu. Et par addition de cet extrait mou de propolis, il peut être confectionné des centaines voire des milliers d'autres préparations.

Voyons comment produire cette teinture de propolis :

prendre 30-40 grammes de poudre de propolis et les mélanger à 70 ml. d'alcool de 90 – de 96 °

. Laisser 14 jours, au minimum, cette macération dans un endroit frais et sombre (mais pas au réfrigérateur).

Remuer également 3-6 fois par jour (ou trouver une manière de le faire automatiquement). Il est important de permettre aux molécules d'alcool d'entrer en contact avec autant de composés de propolis que possible, afin d'en extraire le plus possible les composés.

Après deux semaines, la solution peut être filtrée. La dissolution obtenue sera conservée dans une bouteille brune vert-foncé ou foncée et dans un endroit frais, sec et sombre. Cette dissolution ainsi obtenue est une appelée "teinture mère de propolis" à environ 20 à 30%. Si vous souhaitez connaître le pourcentage exact demander à votre pharmacien d'en faire la mesure.

Le reliquat de propolis non-soluble ne doit pas être jeté car il contient toujours des composés actifs, particulièrement si la durée de macération a été courte (ou si vous n'avez pas suffisamment remué la solution initiale). Cette masse de propolis, non dissoute après la première extraction, peut être mélangée à nouveau à de l'alcool, dans une proportion de 1:10. Ce mélange peut être laissé en place pendant encore 2 ou 3 mois. A l'issue, vous répétez les mêmes opérations de filtration, et stockage que précédemment. La dissolution obtenue, à l'issue de cette seconde extraction peut également s'appeler teinture de propolis. Sa qualité est habituellement inférieure en comparaison à celle obtenue à l'issue de la première macération. Cette deuxième teinture peut contenir environ de 3 à 6% de propolis. Ici aussi, votre pharmacien peut réaliser des mesures précises. Puisque cette deuxième teinture de catégorie a plus de substances « lourdes », elle peut être employée en usage externe ainsi qu'en apiculture comme « peinture » pour ruches au printemps pour ses qualités hygiéniques ainsi que pour attirer les essaims «sauvages», ou encore pour "se laver" les mains avant d'ouvrir vos ruches ou bien encore sur une piqûre accidentelle d'abeille etc.,

**Pommade à la propolis** : 10 g d'extrait de propolis 10 g de lanoline 80g de vaseline Autre pommade cicatrisante : 45 g de cire 30 ml de teinture 25 ml d'huile (olive, amande douce, argan... au choix)

**Propomiel** : en interne 10 g de teinture à 25% / 100 g de miel

en externe 2 g de teinture à 25% / 100 g de miel conclusion

- Les produits de la ruche et en particulier la propolis trouvent à nouveau une place dans l'arsenal thérapeutique, car devant l'émergence des germes résistants aux antibiotiques, ils sont une réponse efficace contre les agents infectieux
- En cancérologie, la propolis potentialise les traitements chimio et radiothérapeutiques et diminue leurs effets indésirables, tout en stimulant l'immunité et en augmentant le temps de survie et le confort du malade. L'OMS l'a insérée dans le programme nutrition et santé.
- Dans certaines maladies auto-immunes, ils rendent de grands services, là où la médecine allopathique est pour l'instant démunie, c'est pourquoi :

**PROTÉGEONS et RESPECTONS LES ABEILLES,**

**CES "PHARMACIENNES" AILÉES**