



Numéro 22  
Septembre 2019

Bee Api Association  
<http://apimc.free.fr>

## Actualités

**Bee Api Association  
et  
De souffle et d'énergie  
proposent  
à Nivolas Vermelle (38300) :**

**6 ateliers  
Eveil des sens et respiration**

Les samedis – 10h/11h15

5 octobre 2019

16 novembre 2019

14 décembre 2019

18 janvier 2020

15 février 2020

14 mars 2020

Tarif 90€/cycle

*Renseignements et inscriptions  
auprès de Bee Api : 0633058291*

## Coup de cœur

Pour cette musique qui parle au cœur, du groupe Aikyo.

A écouter sur Youtube :

**Aikyo cajita de musica Granada  
Hang, Bells, Flauta and Chelo**



Api-apothicairerie !

## Le sujet du mois :

### Devenez api-apothicaire !

**Devenez api-apothicaire pour vous-même et vos proches !** J'ai inventé ce mot, il me plaît, vous allez comprendre pourquoi !

L'apothicaire était, au Moyen-âge, celui qui fabriquait des breuvages et autres préparations afin de soigner ceux qui entraient dans sa boutique. La profession fut réglementée au XVIII<sup>e</sup> siècle par Louis XVI et devint une branche de la médecine. Des études scientifiques furent alors nécessaires pour exercer ce métier.

**Le savoir-faire de l'apothicaire** s'appuyait sur sa connaissance des plantes et autres substances naturelles et son expérience. Il fabriquait ses drogues au fur et à mesure des nécessités, les adaptant au malade. Voilà pourquoi je pense que nous pouvons devenir des api-apothicaires en utilisant les produits de la ruche selon nos besoins personnels et familiaux. Si nous combinons nos mélanges avec des plantes, nous serons des apiphyto-apothicaires ! *Non mes consœurs nous ne craignons rien, nous ne serons pas brûlées vives sur la place publique pour sorcellerie !* Nous pouvons donner libre court à notre imagination si nous connaissons bien les produits de la ruche et leurs usages.

C'est facile, tous les produits de la ruche peuvent être mélangés entre eux et avec des plantes fraîches ou séchées, des huiles essentielles, des élixirs floraux, des légumes, des fruits, des graines, des fromages, des yaourts, du vin...

### Pourquoi mélanger les produits entre eux ?

Chaque produit naturel a une composition et des propriétés qui lui sont spécifiques. Nos cellules pour être « heureuses » ont, elles aussi, besoin de cette diversité pour conforter leur structure et leur fonctionnalité afin d'agir de manière adéquate. Notre santé en dépend. Regardez attentivement la composition détaillée des produits de l'abeille : vous serez étonnés par leur richesse. Les abeilles butinent le nectar, transportent le pollen, de milliers de fleurs différentes. Elles récoltent les baumes et résines, sources de la propolis, sur une dizaine de sorte d'arbres ou arbustes. Ces substances sont de haute qualité nutritive et protectrice, pour les abeilles et pour nous.

Voici la recette du Roi des mélanges ! **Le Cocktail apithérapique**

Le mélange idéal est celui correspondant à vos objectifs de prévention ou de soin. Tous les produits doivent être, si possible, d'origine biologique et locale.

### Composition type :

**-Pollen, frais de préférence** : 10 à 50 gr. Ciste, saule, châtaignier, toutes fleurs...

**-Propolis** en poudre : 1 à 5 gr ou en solution hydroalcoolique : 1 c. à c. ; pour stimuler l'immunité et pour son action anti-infectieuse.

**-Gelée royale fraîche** (impérativement biologique) : 10 gr; tonifiante et régénérante.

**-Miel** : lavande, tilleul, aubépine, acacia favorisent la détente, le sommeil, ceux de châtaignier ou multi floraux sont tonifiants et ceux d'eucalyptus, de forêt ou de sapin, favorables au système respiratoire.

### Comment réaliser un mélange de 200 gr :

Verser environ 100 gr de miel dans un pot en verre bien propre. Ajouter le pollen. Mélanger avec une cuillère en bois. Fermer le pot avec son couvercle. Laisser ouvrir le pollen dans le miel pendant plusieurs jours à température ambiante. Pour favoriser le processus, retourner le pot haut/bas toutes les fois que vous passez devant !!! Avant d'ajouter les autres ingrédients, assurez-vous que le mélange est homogène. Goutez : vous ne devez pas sentir les pelotes de pollen sur la langue. Si la consistance initiale du miel est épaisse, le temps nécessaire à l'ouverture du pollen peut être plus long. Ajouter ensuite la propolis (*ajoutée trop tôt, elle bloquerait l'ouverture du pollen*), la gelée royale et enfin le complément de miel nécessaire au remplissage du pot. Mélanger soigneusement avec la cuillère en bois. Le cocktail est prêt.

A vous, api-apothicaires, de personnaliser cette formule de base selon vos besoins !

**D'autres préparations à découvrir dans le prochain numéro de Bee Api News**