



Numéro 23
Novembre 2019

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

Actualités

**Poursuite des ateliers
Eveil des sens et respiration
proposés par
Bee Api Association et
De souffle et d'énergie
à Nivolas Vermelle (38) :**

Les samedis – 10h/11h15

16 novembre 2019

14 décembre 2019

18 janvier 2020

15 février 2020

14 mars 2020

Coup de cœur

Pour **Naïssam Jalal** et sa très belle flute, accompagnée par violoncelle, contrebasse et daf.

Musique vibrante et profonde.

A écouter sur Youtube

"Al Maadiya/ التسيم جلال – المعديّة"

***** **C'est le moment !** *****

Deux livres d'apithérapie à offrir

« **Guérir avec les abeilles** »

« **En Bonne Santé avec les Abeilles** »

Les découvrir sur :

<http://apimc.free.fr>



Api-apothicairerie !

Le sujet du mois :

Devenez api-apothicaire ! Suite...

Dans la lettre précédente, je vous ai présenté la recette du Roi des mélanges ! **Le Cocktail apithérapique**. Je poursuis dans celle-ci avec d'autres propositions.

Rappel: *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.*

Le **Propomiel** est un mélange de miel et de propolis simple à réaliser. Vous savez toutes et tous que la propolis est anti-infectieuse et le miel antibactérien. Ce mélange est donc bienvenu en prévention et traitement des maux de la saison froide.

Pour un mélange de 200 gr :

Choisissez pour l'hiver un miel de châtaignier, forêt, sapin ou eucalyptus ; en cas de toux sèche : un miel de tilleul. Ajouter à celui-ci 4 à 6 grammes de propolis brute que vous aurez réduite en poudre ou achetée telle quelle, ou bien 4 à 6 ml de teinture de propolis (soit environ 2 c. à c.). Bien mélanger l'ensemble avec un bâtonnet de bois (*type baguette chinoise*) dans un pot en verre bien propre. En prévention : consommer une 1 c. à c./jour, en laissant fondre doucement dans la bouche et jusqu'à 6 c. à c./jour en cas d'infection hivernale. Le propomiel peut aussi être utilisé pour le traitement des plaies.

Mélanger des huiles essentielles (HE) avec les produits de la ruche est une pratique très positive car les HE sont ainsi plus faciles à absorber ou à utiliser directement sur la peau (soins de plaie, enveloppements...)

Attention, des précautions sont nécessaires. *Acheter des HE d'excellente qualité, biologique de préférence. Ne pas administrer aux enfants avant l'âge de 7 ans. Certaines HE sont interdites en cas de grossesse ou allaitement. Ne pas dépasser 3 gouttes/jour par voie orale. Ne pas utiliser plus de 3 HE différentes dans une préparation. Et enfin ne pas consommer pendant plus de 7 jours sans avis médical.*

Vous pouvez mélanger des HE à toutes les préparations que vous, api-apothicaires, allez réaliser. Le dosage de référence, si vous consommez 2 c. à c. du mélange chaque jour, est de 20 à 30 gouttes d'HE pour 100 gr de cocktail apithérapique, ou de miel (le mélange s'appelle alors un aromiel) ou de propomiel (propoaromiel).

Je ne résiste pas au plaisir de vous faire découvrir **le vin d'Hypocras**. Ce vin épicé, se buvait au Moyen-Age froid ou chaud. Certains attribuent cette recette à Hippocrate. On dit que François Villon l'appréciait. Les apothicaires composaient ces breuvages selon les maux dont souffraient les patients qu'ils recevaient.

Voici ma recette à la fois apéritive et digestive par les plantes qui la composent, comme vous allez le constater. Boire un petit verre avant ou après le repas.

Choisissez un bon vin blanc, rosé ou rouge.

Pour un litre de vin, voici une liste d'épices possibles : *3 bâtons de cannelle, un morceau de gingembre frais ou 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. de cardamome, 3 à 5 clous de girofle, 1 petite étoile de badiane, 2 grains de poivre, 20 grains de coriandre, 1 c. à c. de muscade râpée, 6 à 8 baies de genièvre, 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose, 1 jus de citron et 120 gr de miel. Je choisis un miel dont le parfum est délicat pour ne pas nuire aux épices fortes tels que : acacia, toutes fleurs, tilleul, oranger (dans ce cas je ne mets pas d'eau de fleur d'oranger).*

J'utilise chaque fois 8 à 10 épices selon mon inspiration ! Je préfère les épices sous leur forme naturelle et non en poudre (*car elles contiennent des additifs*). Les broyer dans un mortier. Puis les placer dans un « nouet » de tissu, ou d'étamine, cela facilite la filtration ultérieure.

Faire macérer l'ensemble dans un récipient en verre ou porcelaine, pendant 3 à 6 jours, à température ambiante. Couvrir non hermétiquement. Au bout de quelques jours je goûte le mélange pour corriger éventuellement sa saveur par l'adjonction de certaines épices ou d'un peu plus de miel.

La bouteille non entamée se conserve longtemps... je ne peux pas être plus précise, car au bout de 3 à 4 mois je n'ai plus d'Hypocras en réserve !! Non, non je ne bois pas toute seule, j'offre ! Entamée, la bouteille se conserve au réfrigérateur sans problème.

Bon cadeau de fin d'année à faire découvrir !