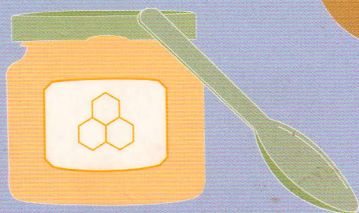
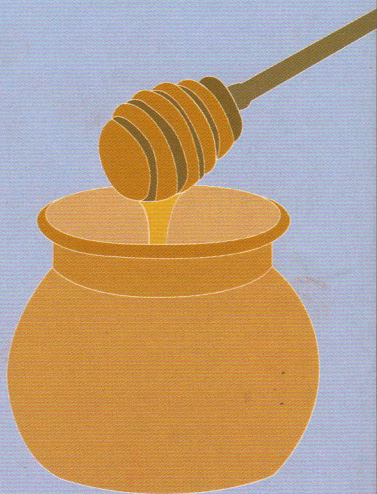


MES BONNES MIXTURES

# TRÉSORS DE LA RUCHE

- ▶ Gelée royale
- ▶ Miel
- ▶ Pollen
- ▶ Propolis...



rustica éditions



## ▷ Sommaire

Avant-propos	7
La vie dans la ruche	9
La colonie	10
Un travail méticuleux	15
Les produits de la ruche	25
Apisanté : la gelée royale	26
Les grandes indications de la gelée royale	30
Choisir sa gelée royale	36
La propolis pour la santé	39
Les vertus thérapeutiques de la propolis	43
La bonne posologie de la propolis	54
Le miel pour la santé	56
Les principaux miels	74
Apithérapie : le pollen frais	85
Les différents types de pollens	105
Le venin pour la santé	114
La cire, pour la peau et les intestins	120
À chaque besoin son produit de la ruche	123
L'apithérapie en résumé	124

L'apibeauté	139
Fabriquer ses apiproduits de beauté	140
Les apipratiques à la maison	155
Du côté de la maison et des loisirs	156
L'apicuisine	167
Recettes au miel	168
Entrées	170
Plats	176
Desserts	189
Boissons	199
Index	204



# MES BONNES MIXTURES

## TRÉSORS DE LA RUCHE

Toutes les vertus insoupçonnées des trésors de la ruche pour la santé, la beauté et l'entretien de la maison.

Gelée royale, propolis, miel, pollen, venin, cire... découvrez toutes les richesses des produits de la ruche. Retrouvez tous les secrets et les bienfaits de ces produits fabuleux pour purifier votre peau, entretenir vos meubles ou renforcer votre système immunitaire. Réalisez vous-même vos petites mixtures avec ces produits aux mille usages et simples à trouver.

Rustica Éditions  
une marque de Fleurus Éditions  
[www.fleuruseditions.com](http://www.fleuruseditions.com)  
[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

12,95 € TTC



9 782815 304184