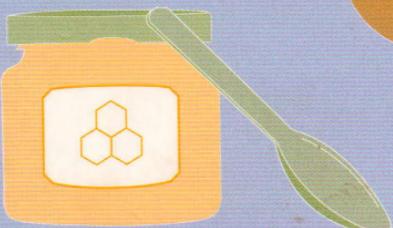
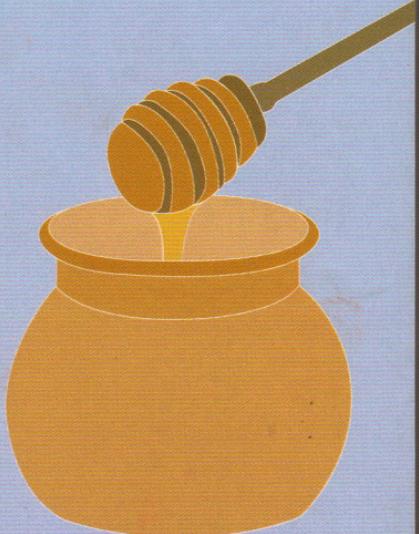
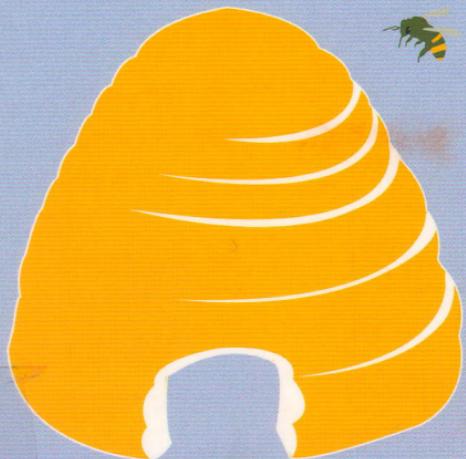


MES BONNES MIXTURES

TRÉSORS

DE LA RUCHE

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



rustica éditions

► Sommaire

Avant-propos	7	L'apibeauté	139
La vie dans la ruche	9	Fabriquer ses apiproducts de beauté	140
La colonie	10	Les apipratiques à la maison	155
Un travail méticuleux	15	Du côté de la maison et des loisirs	156
Les produits de la ruche	25	L'apicuisine	167
Apisanté : la gelée royale	26	Recettes au miel	168
Les grandes indications de la gelée royale	30	Entrées	170
Choisir sa gelée royale	36	Plats	176
La propolis pour la santé	39	Desserts	189
Les vertus thérapeutiques de la propolis	43	Boissons	199
La bonne posologie de la propolis	54	Index	204
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		

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.

12,95 € TTC

Rustica Éditions
une marque de Fleurus Éditions
www.fleuruseditions.com
www.rustica.fr



9 782815 304184