

Recettes à base de propolis

Pour la fabrication d'une pommade ou d'un miel à base de propolis, il nous faut de l'extrait de propolis, car cet extrait est la seule forme de la propolis qui est facile à manipuler.

Extrait de propolis

Ingrédients : 300 g d'alcool (70% éthanol)
160 g de propolis brute

Mélanger les deux ingrédients dans une bouteille. Secouer la bouteille une fois par jour pendant deux semaines pour bien dissoudre la propolis dans l'alcool. Passer la teinture de propolis ainsi obtenue à travers un filtre en papier. Cette teinture purifiée est versée dans deux ou trois assiettes pour permettre l'évaporation de l'alcool. Trois semaines plus tard, il reste dans les assiettes l'équivalent de 90 g d'extrait de propolis d'une consistance visqueuse. Cet extrait sert à la fabrication de pommade de propolis ainsi qu'à d'autres préparations.

Pommade de propolis

Pour fabriquer 100g de pommade il faut :

70 g d'huile d'olive
20 g de cire d'abeille pur
10 g d'extrait de propolis
4 gouttes d'huile de romarin

La cire et l'huile d'olive sont chauffées dans un bain-marie jusqu'à ce que la cire soit fondue. Dès que le mélange est clair, sortir la préparation du bain-marie et remuer jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi. Ensuite, rajouter 10 g d'extrait de propolis et 4 gouttes d'huile de romarin. Remuer afin d'obtenir une belle pommade homogène.

Emploi de la pommade à la propolis : maladies rhumatismales, inflammations musculaires et tendinites. Dans certains cas, cette pommade peut être utilisée pour guérir des plaie problématiques, des ulcères ou des mycoses.

Miel avec propolis

Ingrédients : 10 g extrait de propolis
90 g de miel de fleurs liquide

Réunir les deux ingrédients dans un récipient et chauffer légèrement dans le bain-marie. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Pour fortifier les défenses du corps ou en cas de rhume : laisser fondre ½ cc de ce miel dans la bouche ½ heure avant les repas. En prévention, prendre ce traitement pendant trois semaines, ensuite faire une pause de deux semaines, puis reprendre le traitement pendant trois semaines.

Ce miel à la propolis est aussi approprié pour traiter les plaies. Il est antiseptique, antiviral et sporicide.

Teinture de propolis 20%

Ingrédients : 90 gr d'alcool 70%
40 g de propolis brut (contient env. 50-60% de propolis pure)

Agiter le mélange dans une bouteille à raison d'une fois par jour pendant 15 jours. Filtrer le mélange à travers un filtre papier. Conserver la teinture dans des flacons en verre brun avec compte-goutte.

Traitement des boutons de fièvre (herpes). Humecter les petites bulles avec de la teinture aussitôt qu'elles se font ressentir.

Traitement des maux de gorges et rhumes : 15 – 20 gouttes de teinture dans un ½ verre d'eau tiède. Gargariser 3 à 4 fois par jour avec le liquide en l'avalant ensuite.

Il existe aussi de pastilles à la propolis.

Traitement de la grippe : 1cc de teinture de propolis dans un verre de tisane à la camomille ou de tilleul. Ajouter du miel et du jus de citron. Boire 3-5 fois par jour ce breuvage.

Remarques

La propolis brute contient env. 50-60% de propolis pure
Le nettoyage des instruments se fait avec de l'alcool à brûler.



by Bruno Kurz
Blonay, le
2011_07_08