

Préambule	7	Le pollen	49
L'abeille et l'homme : un peu d'histoire	11	Origine et production par l'abeille	49
Une longue « lune de miel »	11	Récolte par l'apiculteur	50
Au rayon des traditions	13	Composition	51
Chez les Égyptiens	13	Propriétés	52
Chez les Grecs	14	Indications	55
Dans la Rome antique	14	La cure de pollen	56
Dans la tradition judéo-chrétienne	14	La propolis	59
Et ailleurs	15	Origine et production par l'abeille	59
Les débuts de l'apiculture	16	Récolte par l'apiculteur	60
L'organisation de la ruche	19	Composition	61
Le miel	23	Propriétés	61
Origine et production par l'abeille	24	Indications	63
Récolte par l'apiculteur	25	Sphère ORL	64
Composition	26	Sphère buccodentaire	64
Propriétés générales	27	Sphère urogénitale	64
Propriétés antioxydantes	27	Sphère digestive	65
Propriétés anti-infectieuses générales	27	Dermatologie	65
Propriétés tonifiantes et stimulantes	28	Formes « galéniques » de la propolis	65
Propriétés métaboliques	28	Propolis à l'état brut	66
Propriétés digestives	31	Extrait hydroalcoolique	66
Propriétés antiseptiques cutanées et cicatrisantes	31	Macérât huileux (propolis huileuse)	67
Autres propriétés	32	Produits dérivés	67
Indications	34	La gelée royale	69
Les différentes sortes de miels et leurs propriétés spécifiques	35	Origine et production par l'abeille	69
		Récolte par l'apiculteur	70
		Composition	71
		Propriétés	72
		Propriétés immunostimulantes et anti-infectieuses	72
		Propriétés stimulantes	72
		Propriétés antioxydantes	73
		Propriétés digestives	74
		Indications	75
		La cure de gelée royale	75

Sommaire

Le venin d'abeille 79

Origine et production par l'abeille	79
Utilisation par le thérapeute	80
Composition	81
Propriétés	82
Indications	83
Contre-indications et précautions d'emploi	83

La cire d'abeille 85

Origine et production par l'abeille	85
Récolte par l'apiculteur	86
Composition	86
Propriétés et usages	87

Remèdes d'apithérapie 89

Acné, boutons	90
Allergie	91
Aphtes	92
Angine	92
Ballonnements	93
Bronchites	93
Brûlures	94
Cancer (traitement d'appoint)	94
Céphalées	95
Chute des cheveux	96
Constipation	96
Coup de soleil	97
Crampes	97
Croissance	97
Cystite	98
Diarrhée	98
Digestion	99
Eczéma	99
Engelures	100

Extinction de voix - mal de gorge	100
Fatigue	101
Fatigue sexuelle - baisse de la libido	102
Gerçures des lèvres	103
Insomnie - nervosité	104
Mauvaise haleine	104
Ostéoporose	105
Peau sèche ou agressée	105
Piqûres d'insectes	106
Prostate (hypertrophie bénigne de la prostate)	107
Rhume	107
Teint brouillé, peau terne	108
Toux	109

Quelques recettes santé au miel cru 111

Annexes 117

Gros plan sur les propriétés des vitamines présentes dans les produits de la ruche	117
Glossaire	123
Bibliographie	126
Carnet d'adresses	127

Les mots suivis d'un astérisque sont
expliqués dans le glossaire, pages 123