1 - **La teinture-mère** (teinture alcoolique de propolis) = Extrait mou + alcool

Prendre de 1 à 2 parties de propolis pilée, pour 10 parties d'alcool éthylique (éthanol) à 70°C. Placer ce mélange dans un récipient opaque et bien fermé. Laisser macérer à température ambiante plusieurs jours (8 à 10 en général) en agitant le mélange régulièrement plusieurs fois par jour.

Le dernier jour, filtrer avec beaucoup de soin pour obtenir l'extrait.

Tout ce qui n'a pas été dissout sera rejeté. L'alcool à 70° sera utilisé de préférence car il permet de retirer plus de principes actifs de la propolis.

On obtient ainsi un extrait mou + de l'alcool de propolis.

Cicatrise plus rapidement les égratignures et les petites brûlures , tel quel ...

2 – **La crème (usage cutané)**

Mélanger à température ambiante :

Extrait mou de propolis 10 g (voir + haut)

Lanoline 10 g (à trouver en pharmacie , c'est de la graisse de mouton purifiée / elle peut absorber son poids en alcool)

Vaseline 80 g (elle fait sortir naturellement les échardes de la peau)

peut servir pour toutes les égratignures de la main, les échardes, pour les débuts de mycoses légères entre les doigts de pieds (si cela ne marche pas en 1 fois , passer à pommande anti-fongique), pour les petites coupures en cicatrisation , pour les brûlures légères , pour les gercures , etc

Elle contient des antibiotiques naturels en quantités suffisantes pour les plaies légères .