



Numéro 15  
mars 2018

Bee Api Association  
<http://apimc.free.fr>

## Actualités

**Initiation à l'apithérapie :**  
**7 au 11 mai 2018 à Auterive** (à côté de Toulouse) proposée par l'Association Francophone d'Api-phytothérapie . 06 86 65 39 40  
<http://www.api-phytotherapie.fr/formations/>

**XV ° Congrès international d'apithérapie à Passau (Bavière)**  
**27/28 mars.** [www.apitherapie.de](http://www.apitherapie.de).  
Vous avez juste le temps de prendre votre billet d'avion !

## Coup de cœur ☺

Pour le livre **En Bonne Santé avec les Abeilles** que le Dr Stefan Stangaciu et moi-même avons écrit avec enthousiasme et conviction ! Nous avons voulu partager nos connaissances, notre expérience et notre « philosophie » du bien être et de la santé. Presque 70 pathologies sont présentées, dans leur prévention et traitement, avec les produits de la ruche, les plantes, les huiles essentielles et les points d'acupuncture. Un livre à butiner ! Dare-dare !



## Le sujet du mois :

### Le foie, la vésicule biliaire et le printemps

Le printemps marque le renouveau. Nous guettons les premiers bourgeons, les premières fleurs, les graines germent, les rameaux grandissent, les oiseaux préparent leurs nids. Nous sentons que quelque chose se passe aussi en nous, davantage d'allant, et d'entrain, envie d'entreprendre et aussi en même temps, souvent, de la fatigue.

Depuis qu'elle existe, **la Médecine Traditionnelle Chinoise s'appuie sur les rythmes naturels : les saisons, les heures de la journée et celui des âges de notre vie.** Elle met en relation nos organes avec ces rythmes naturels. C'est ainsi que le printemps est la saison du couple : foie et vésicule biliaire (Vb).

Ils sont donc complémentaires, ils font équipe...si tout va bien.

Nous savons tous que le foie fabrique la bile qui sera transportée par la vésicule biliaire jusque dans le duodénum. C'est une des nombreuses fonctions du couple Foie/Vb en Médecine Occidentale. Attardons-nous sur le rôle moins connu de ce tandem, en Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Le Foie, aidé par la Vb, assure la libre circulation de l'énergie** (le Qi) dans tous nos organes et tissus, régulant ainsi leur fonctionnement (respiratoire, digestif, musculaire...). Si l'énergie du Foie n'est pas suffisante, un état de fatigue se fera sentir, accompagné d'une difficulté à aller de l'avant.

**Pendant la nuit, le Foie stocke et régénère une grande partie du sang** (d'où l'importance de bien dormir). Durant la journée, le Foie redistribue le sang dans tout le corps en fonction des besoins. Ainsi, le Foie nourrit, entre autres, l'utérus et régularise les menstruations (le méridien du Foie entoure les organes génitaux).

**Le Foie nourrit et humidifie les tendons et les ligaments, la Vb leur apporte la souplesse.** De ce fait, nos articulations nous permettent une activité physique aisée. Dans le cas contraire, nous connaissons une propension aux entorses, tendinites, inflammations des articulations, claquages musculaires...

**Le Foie est très sensible au vent :** le vent climatique et aussi, les courants d'air, le « vent » de la climatisation. En cas de faiblesse énergétique du foie, nous redoutons celui-ci et avons tendance à couvrir nos épaules et cou pour éviter les torticolis. Il n'y a pas de hasard, les points d'acupuncture à stimuler dans ce cas sont les 20 et 21 Vb situés respectivement à la base du crane et sur les épaules.

La MTC dit que **le Foie s'ouvre aux yeux.** L'éclat des yeux révèlent notre santé énergétique. On dit parfois que les yeux pétillent ou qu'ils sont sans vie. Au printemps, fréquemment, les yeux sont irrités, larmoient. Un collyre au miel sera une bonne aide.

**Le Foie et la Vb connaissent leur maximum énergétique chaque nuit** entre 23h et 1h pour la Vb et 1h et 3h du matin pour le Foie (heure solaire). Les insomnies qui surviennent dans ces créneaux horaires sont significatives d'un déséquilibre énergétique du couple F/Vb.

**Sur un plan mental et psychique,** le Foie favorise notre créativité, notre capacité à se fixer des buts à atteindre, à faire des projets et à en organiser la réalisation. La Vb, quant à elle, est une aide à la décision et à la mise en œuvre. Elle favorise les initiatives et donne le courage pour avancer. *Il est dit que, dans l'antiquité, les meilleurs guerriers chinois étaient sélectionnés parmi ceux qui avaient une grosse vésicule !!!*

Tous nos organes sont en lien avec nos émotions. S'agissant du Foie, **la colère** est l'émotion qui affaiblit et bloque son énergie. Cette colère peut être non exprimée, et alors la personne « se ronge les sangs », s'affaiblit, la digestion est perturbée. Le stress, la frustration, la rancune, les ressentiments, l'amertume, l'agitation, les tics, ou les tremblements, envahissent le quotidien de la personne. Le « vent » du foie peut monter à la tête en une crise souvent paroxystique. La Vb, influencée, va conduire à un état dépressif sous-jacent. Comment éviter la colère ? En exprimant les émotions, en réglant les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent si cela est possible, en acceptant ce qui ne peut être changé. La sagesse, en somme !

**Le produit d'abeille idéal pour le Foie /Vb est le pollen frais congelé,** à prendre chaque matin dans un liquide. Il a toutes les propriétés utiles au bon fonctionnement du Foie. Enfin **pensez à bien détoxifier votre Foie,** en ce moment. Voir la BAN n° 1.