



Numéro 1
mars 2016

Bee Api Association
www.apimc.free.fr

Actualités

Formation « **Initiation à l'apithérapie** », à Auterives (31), du 19 au 23 septembre 2016, organisée par l'Association Francophone d'Apithérapie/Phytothérapie, <http://www.apithérapie.fr/>

Les inscriptions sont ouvertes.

Coup de cœur

« **Le goût du sauvage** » Un livre merveilleux de Maurice Chaudière et Ruth Stegassy. J'ai rencontré Maurice Chaudière, il y a quelques années chez lui, en Ardèche. Un poète, un artiste, (il est potier, céramiste), apiculteur amoureux et respectueux de l'abeille comme de la nature dans laquelle il se fond .
Extrait: « ...je fais des expériences, je vois ce qui est bon et ce qui est mauvais et je me maintiens en équilibre. C'est exactement ce que font les abeilles. Elle goutent à toutes sortes de choses, sauf qu'elles ne se trompent pas, elles. Elles vont vers la qualité... ».
« **Le goût du sauvage** », Actes Sud, Juin 2015.



Le sujet du mois :

Le grand nettoyage de printemps, c'est le moment !

Vous vous sentez fatigué(e), vous avez mal un peu partout de manière fugace et erratique, vous souffrez parfois de migraines, votre digestion est lente et s'accompagne d'un peu de constipation, des petites plaques d'eczéma ou de psoriasis apparaissent sur votre peau , vous ressentez de l'irritabilité, de la nervosité au printemps et de la tristesse et mélancolie à l'automne....ne cherchez pas, par l'un ou l'autre de ces symptômes, votre organisme vous signale qu'il a besoin d'être détoxiqué. Remerciez-le.

Nous savons tous que notre corps est pollué par des toxines diverses issues de notre alimentation, l'utilisation du tabac, de l'alcool, des médicaments de synthèse et tout autres polluants. Notre foie, le grand dépollueur est saturé. Il est donc nécessaire une ou deux fois dans l'année de faire le « grand ménage ». Le nettoyage de printemps peut commencer dès la montée de la sève dans les végétaux, c'est-à-dire vers le 14 février (c'est le début du printemps en énergétique chinoise) et celui de l'automne vers le 15 aout (début de l'automne en MTC). Mon père disait: les orages du 15 aout signent la fin de l'été!

Comment faire?

Beaucoup d'articles de revues , d'ouvrages, présentent différentes méthodes de détoxification: nettoyage du colon, plantes, jeûnes, etc. Prenez conseil auprès d'un(e) naturopathe qui, en fonction de la spécificité de vos besoins, saura vous conseiller.

« **Et en apithérapie, que proposez-vous?** » me direz-vous.

Le produit phare de la détoxification de l'organisme est le pollen des abeilles, combiné au miel et aux plantes.

Pourquoi ? Pollen et miel contiennent des enzymes issues des plantes, de la salive et du jabot des abeilles. Le pollen a une action directement détoxifiante du foie, il nettoie les parois artérielles, facilite l'action de la vésicule biliaire qui émulsionne les toxines liposolubles, transporte les métaux lourds et autres polluants. Le miel a une action d'évacuation des déchets, via les vaisseaux sanguins et la lymphe, par la peau et les urines, sur l'ensemble des tissus conjonctifs.

Comment faire?

Vous pouvez combiner les méthodes entre elles et avec celles dont vous avez l'expérience.

- Le massage de votre dos au miel. Voir tous les détails de cette pratique sur mon site web: <http://apimc.free.fr/>
- La cure de pollen, durée: 1 mois. Mettre une cuillère à soupe de pollen frais (ciste, châtaignier ou autre selon vos besoins spécifiques) dans un litre d'eau, ajouter un demi jus de citron, une cuillère à café de miel et quelques gouttes d'huile essentielle de citron ou pamplemousse. Boire ce mélange dans la journée. Prendre deux repas végétariens et un jus de fruit frais par jour .
- La mono-diète au pollen préparé comme dans la cure précédente . Boire au cours de la journée environ 1.5 à 2 litres du mélange. Durée: une semaine en continu ou 1 jour par semaine pendant 4 à 6 semaines (c'est la formule que je préfère car plus facile à conduire en famille ou dans la vie professionnelle)
- La mono-diète au miel (acacia, lavande, romarin, de préférence) consommé à volonté pendant 48 à 72 heures, seul ou dilué dans suffisamment d'eau. (*Méthode du Prof. Mohamed Faïd, prof d'université à l'institut Hassan II à Rabat*).
- Un programme complet et progressif sur une semaine, (que je n'ai pas la place de développer ici), a été présenté dans l'ouvrage « *En Bonne Santé avec les Abeilles* » au chapitre 5.

Et maintenant choisissez la méthode qui vous convient le mieux et que vous pourrez réaliser jusqu'au bout. Bon nettoyage de printemps!