



Numéro 5  
novembre 2016

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

## Actualités

12 et 13 novembre prochain à Aix en Provence **6° Congrès de la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise.**  
Extrait du programme : *Estomac que fais-tu là ?, Désordres immunitaires et maladies auto-immunes, l'obésité, traitement de la douleur, le Yi Jing...*

## Coup de cœur

**L'abeille (et le) philosophe**  
ce livre est écrit par les deux frères Tavoillot : Pierre-Henry, le philosophe, et François, l'apiculteur. « *Qu'y a-t-il donc dans ce petit animal qui nous fascine autant ? Pourquoi vouloir chercher en lui le sens des choses, de la nature et de la vie ?...Voici l'énigme qui est à l'origine de ce livre* » écrivent-ils en introduction. C'est fait, vous le lirez jusqu'au bout!



*Un cycle se termine,  
la nature est au repos  
et dans les profondeurs du sol  
un autre se prépare.*  
François Cheng – A l'Orient de tout

## Le sujet du mois :

« *Atchoum!, Brrrr... j'ai froid !* »



**C'est l'automne** et selon les références de la Médecine Traditionnelle Chinoise, cette saison est associée aux poumons et au gros intestin (+ peau et muqueuses). Si l'énergie de ces viscères n'est pas suffisante, notre immunité est, de ce fait, insuffisante et les innombrables germes infectieux au milieu desquels nous vivons sans nous en apercevoir, profitent de cette faiblesse pour se développer : rhume, rhinite, mal de gorge, toux, bronchite, grippe, infection gastro-intestinale...Vous connaissez ?! L'énergie des organes de l'automne sert aussi (via le cycle Sheng, loi mère-fils) à nourrir l'énergie de l'Hiver : notre énergie vitale innée et acquise. Cette énergie est stockée en nous, c'est notre puissante batterie qui assure, entre autres, elle aussi, notre immunité. L'hiver, l'énergie des végétaux (leur sève) descend dans les racines. La notre est stockée dans la zone des reins. Cette énergie est confortée par le couple Yin/Yang : poumons/gros intestin (loi mère-fils citée plus haut). Il est donc très important de veiller à la qualité énergétique de tous ces organes afin de passer la saison froide en échappant aux attaques microbiennes (bactéries, virus).

### Comment faire?

Tout d'abord, (c'est une banalité!!!) **se couvrir** suffisamment le corps en adoptant la technique de l'oignon : plusieurs couches !! Couvrir la tête et porter des chaussures qui isolent bien la plante de nos pieds, du sol. Dès la sensation de pénétration de froid humide : se réchauffer avec une boisson très chaude, prendre une douche ou un bain très chaud, retrouver les bouillottes de notre enfance (ce sont des petites merveilles). Trois produits de la ruche vont nous aider à prévenir, soigner les pathologies hivernales ou à compléter un traitement médical prescrit, car ceux-ci ne présentent aucune contre-indication :

**Préparer la défense** (*on ne lève pas une armée quand l'ennemi est dans la place!* aurait dit Napoléon?). Les produits « Empereur » sont la propolis et la gelée royale. Ils renforcent notre immunité en activant la défense antimicrobienne (contre les bactéries et les virus) et soutiennent la production de globules blancs (lymphocytes T et macrophages). Le miel aussi, qui contient des facteurs germicides (les inhibines).

**Comment faire?** Prendre tous les jours dès l'automne, 15 à 20 gt de teinture de propolis à 30% sur un peu de miel ou sur du pain, faire une cure de gelée royale fraîche : 500mg/jour, (soit une spatule dose bien remplie), en prise sublinguale ou mélangée à du miel, (ou si vous préférez en ampoules, vérifiez le dosage en gelée royale), manger du miel de châtaignier, sapin ou eucalyptus à volonté.

### L'envahisseur est là!!! En cas d'affection aigue ou chronique que faire?

Teinture de **propolis** à 30%: 1gt/kg de poids et par jour, (*exemple: vous pesez 60kg=>60gt de teinture propolis*) à répartir en 3 ou 4 prises dans la journée ou comprimés/gélules de propolis (voir le dosage sur l'emballage), propolis brute à sucer matin et soir, spray à la propolis pour dégager le cavum, spray sans alcool pour les fosses nasales si nécessaire, suppositoires à la propolis (*très pratique pour les enfants ou si vous n'aimez pas, enfin pas du tout, la propolis!*), diffusion des substances volatiles de la propolis dans l'atmosphère de la chambre (*voir les diffuseurs sur [www.chezlesabeilles.com](http://www.chezlesabeilles.com)* »).

**Gelée royale** fraîche ou en ampoules : doubler ou tripler les doses pendant la phase aigüe.

**Miel** de thym, châtaignier, eucalyptus, à volonté, en inhalation, gargarisme, tisane, en enveloppement sur la poitrine et le haut du dos (*super pour les enfants!*).

**Huile essentielle** de thym vulgaire, ravensara, eucalyptus globulus... à ajouter à vos préparations. Attention : ne pas dépasser 3 gt/jour, réservé à l'adulte.

Pour les enfants, les doses de tous les produits sont à diviser par deux pour ceux dont l'âge se situe entre 7 et 12 ans et par 3 ou 4 pour un âge inférieur. Tous ces produits, sauf les huiles essentielles, peuvent être donnés à l'enfant dès que celui-ci a une alimentation diversifiée.

Plus de détails dans notre livre « *En Bonne santé avec les abeilles* » p.225 à 237