

Le Miel, Feng Mi.

Écrire sur le miel, une véritable gageure tant il nous faudrait de pages et de pages pour juste commencer à faire le tour de ses vertus.

Dans la lignée de ces différentes études sur les alicaments, je vais tenter au travers de ces quelques lignes d'en tirer le « substantifique nectar ».

Le miel s'appelle **Feng Mi** 蜂蜜 en chinois, Feng voulant dire « abeille » et Mi « doux, miel ».



On l'appelle aussi Bai Mi, Miel blanc.

Feng Mi est donc le nom donné au miel.

Il est dit : « *Il provient de l'essence des plantes combinées à l'énergie de la rosée* ».

Élixir de longue vie par excellence, « aliment des aliments », « boisson des boissons », « médicament des médicaments », c'est un trésor dans la pharmacie du Bon Dieu.

Dans certains compendiums de pharmacopée chinoise, il est dit : « *Il élimine toute sorte d'affections et harmonise tous les médicaments* ».

L'abeille, tellement malmenée à l'heure actuelle, était aussi vénérée que le miel. Elle avait comme nom : « Messagère de Dieu », « acolyte de la grande déesse », « lumière solaire »...

La fabrication du miel par les abeilles est un des grands miracles de la nature : « *Pour produire 500gr de miel, les abeilles doivent effectuer 1700 voyages, visiter 8.700 000 fleurs, le tout représentant 7000h de travail* ».

Il serait trop long de vous dire ici tout qui se passe dans la ruche. Imaginez entre autres, le nectar des fleurs, prédigéré par les abeilles, déposé dans les alvéoles pour ensuite être déshydraté à 10% : ce sont les « abeilles ventileuses » qui s'en charge en créant un courant d'air avec leurs ailes pendant 20' !

Le mot « miel » a fait son apparition au 10e siècle. Il vient du latin « Mel ».

Il existe des centaines de variétés de miel : Miel d'acacia, de luzerne, de fleurs sauvages, de tilleul, de thym, de romarin, etc.

L'utilisation du miel par les humains remonte à la nuit des temps.

D'abord prélevées directement dans la nature, les abeilles ont été ensuite « domestiquées » pour donner leur « liquide d'or » dans les ruches.

Prisé dans toutes les diététiques, il a tout de suite figuré comme un des médicaments de choix dans toutes les médecines traditionnelles.

Les Égyptiens s'en servaient pour soulager l'estomac, rétablir les fonctions urinaires, cicatriser les blessures et soigner les maladies des yeux.

Hippocrate le retient pour soigner les plaies ouvertes.

En médecine chinoise, il a une place de choix dans tous les compendiums de pharmacopée.

Feng Mi fait partie de la classe des médicaments « humectant et humidifiant ». Il entre aussi dans les produits qui « drainent vers le bas », de même que dans la catégorie des médicaments tonifiants.

On le retrouve dans de très nombreuses formules de pharmacopée, car hormis ses extraordinaires vertus médicinales, il permet d'adoucir, d'harmoniser, les différentes plantes auquel il est mélangé.

Mais il permet aussi de ralentir la libération des herbes une fois ingérée, ce qui peut aider à diminuer la fréquence d'administration.

Pour la petite histoire, on raconte que *« le philosophe grec Démocrite attribua sa remarquable longévité, une centaine d'années, à la consommation régulière de miel. Arrivé à cet âge, fatigué des choses de la vie, il décida de réduire chaque jour sa ration alimentaire. Cependant, arrivé au seuil de la mort, il décida de repousser de quelques jours sa disparition programmée parce qu'on était en période de fête. Il se contenta donc de respirer les effluves d'un pot de miel. Les festivités terminées, il repoussa le pot de miel et mourut »*.

Sans souffler sur la braise de la peur, de crainte d'augmenter la faiblesse de vos Reins, je n'ai qu'à vous rappeler cette citation que l'on attribue à Einstein : *« Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'humanité n'aurait que quelques années à vivre »*.

Elle assure en effet la pollinisation de très nombreuses de nos plantes alimentaires. Du fait de la fragilisation de notre écosystème, ces « bêtes du Bon Dieu » sont attaquées de toute part, que ce soit par des hôtes parasites (varroa, acarien tueur d'abeille) ou par l'homme lui-même (insecticides, pesticides et autres).

Avant d'étudier plus avant les grandes propriétés du miel, un peu de douceur avec quelques citations mielleuses.

Khalil Gibran : *« Le premier baiser, c'est l'union de deux fleurs parfumées afin que leurs senteurs mêlées appellent l'abeille à butiner »*.

Le peintre Ingres : *« Tachons de plaire pour mieux imposer le vrai. Ce n'est pas avec du vinaigre qu'on prend les mouches, c'est avec du miel et du sucre »*.

Victor Hugo : *« La vie est une fleur. L'amour en est le miel »*.

Enfin, un proverbe persan : *« Quand tu lances la flèche de la vérité, trempe la pointe dans du miel »*.

Que dit la médecine chinoise ?

Feng Mi, le miel et de saveur **douce** et de nature plus ou moins **neutre**.

Il est dit : « *Cru, le miel est de nature fraîche et peut rafraîchir la chaleur. Cuit, il est de nature tiède et peut tonifier le centre (Rate-Estomac) ».*

Sa saveur douce permet d'harmoniser et aussi d'éliminer les toxines. Son caractère doux modéré lui permet de traiter ce qui est aigu.

Enfin sa consistance « molle » lubrifie et peut donc humidifier la sécheresse.

Les organes méridiens cibles sont ceux :

- - *Du Poumon,*
 - *De la Rate-pancréas*
 - *Et du Gros Intestin.*

Feng Mi a pour principales actions de :

- - *Tonifier le Foyer Moyen,*
 - *Enlever les stagnations,*
 - *Humidifier le Poumon*
 - *Arrêter la toux,*
 - *Humidifier le Gros intestin,*
 - *Débloquer les selles,*
 - *Neutraliser les toxiques,*
 - *arrêter les douleurs dues aux inflammations,*
 - *réguler les énergies nourricières et défensives,*
 - *dégager les Trois Foyers,*
 - *« Éclaircir la vue et donner un teint avenant ».*

Le miel est indiqué :

- - *En cas de toux, de dyspnées, d'hémoptysie.*
 - *Hypertension accompagnée de constipation chronique.*
 - *Ulcère gastrique.*
 - *Oxyurose.*
 - *Aphte, ulcération buccale.*
 - *Furoncle, eczéma, urticaire, brûlure.*
 - *Douleurs de la région abdominale et cardiaque.*
 - *Perte d'appétit*
 - *État de fatigue, de baisse d'énergie.*
 - *Ingestion de substances toxiques.*
 - *Gorge et bouche sèche.*

*Le miel est très efficace contre la toux. Du fait de son action sur le Poumon, c'est en même temps un **tonique de l'énergie**, mais aussi un **antispasmodique**.



En effet une toux récurrente peut apparaître dans deux cas de figure.

Soit par sécheresse des liquides organiques du Poumon, état que l'on appelle en MTC « sécheresse du Poumon ». La toux sera alors sèche.

Mais aussi, lorsque l'énergie du Poumon est épuisée après par exemple, une longue maladie, un excès de tristesse (émotion qui est à mettre en relation avec le Poumon).

Il faudra alors prendre deux fois par jour une cuillère à soupe de miel mélangée avec du thé ou de l'eau chaude.

*En médecine chinoise, les « Poumons Gros-intestin » font partie d'un même logiciel organe. Le miel est capable non seulement d'humecter le Poumon, mais aussi de « lubrifier » le Gros intestin.

Il est considéré comme un **laxatif doux**.

N'oublions pas qu'une des causes de la sécheresse du Gros intestin peut justement être la conséquence d'une sécheresse du Poumon.

Dans mon stage sur la diététique ([voir lien](#)), j'avais expliqué que la fumée de la cigarette avait un pouvoir très important d'assèchement des liquides organiques. La prise régulière de miel peut être un antidote momentané aux effets néfastes de la cigarette. On l'utilise alors à raison de 30gr tous les jours, le matin à jeun.

*Le « logiciel Rate » en MTC est considéré comme le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. En cas d'effondrement énergétique de ce logiciel apparaissent des symptômes de grande fatigue, d'inappétence, d'état pré dépressif. Mais cet affaiblissement peut aussi être à l'origine de stagnations d'aliments dans l'estomac, de douleurs, de gonflements, de spasmes.

La prise régulière de miel est un excellent antidote.

* Il est dit : « Deux cuillères de miel dans de l'eau chaude, au réveil, à jeun est aussi bien préventif que curatif dans les cas de constipation des personnes âgées, de convalescence, mais aussi chez la femme après son accouchement.

*En cas d'irritation ou d'ulcère gastrique ou duodéal, relativement à une sécheresse des muqueuses, ou une hyperacidité, il convient de diluer dans une tasse d'eau chaude deux cuillères à soupe de miel et une demi-cuillère de jus de gingembre. Cette « potion » est à prendre neuf jours de suite à jeun, suivie d'une pause d'une semaine, et recommencer s'il y a lieu.

* Il est dit : « Écraser un bulbe d'oignon et mélanger avec du miel soigne les brûlures dues à l'eau bouillante et au feu ».

*Chauffer et affiner, le miel devient de la gomme qui permet de dégager les selles en cas de constipation. On en fait alors un suppositoire. On dit en médecine chinoise : « *Guider les selles par le miel cuit* ».

*La consommation simultanée de miel et d'alcool permet de diminuer les effets de ce dernier.

*L'oxymel, mélange de miel et de vinaigre est recommandé pour soigner efficacement les maux de gorge.

Que disent les recherches modernes ?

*Le miel est composé de 80% de glucose (fructose et glucose) directement assimilable par l'organisme.

*Il a un effet prébiotique, c'est-à-dire qu'il favorise la croissance ou l'activité des bactéries intestinales bénéfiques à notre santé, ces bactéries qui nous veulent du bien et qui nous permettent de digérer le bol alimentaire.



*Contenant une grande quantité de flavonoïdes, c'est une excellente source d'antioxydants qui permet de neutraliser les radicaux libres (qui font partie de ce que l'on appelle Tan en MTC). Les miels foncés en contiennent beaucoup plus.

À ce titre il permet de prévenir nombre de cancers et de maladies cardio-vasculaires et neuro dégénératives.

*Ayant un pH bas, une grande viscosité qui limite la dissolution d'oxygène et une faible concentration en protéines, cela confère au miel un très fort pouvoir antibactérien.

*Dans l'équilibre acido-basique, le miel a une importante tendance alcalinisante régulant ainsi l'hyperacidité.

*Le miel donne des résultats étonnants de cicatrisation, non seulement en éliminant l'infection, mais en accélérant la guérison.

*C'est un des remèdes naturels les plus sûrs contre les allergies. Si le miel est local, donc fabriqué dans les ruches de votre région, cela signifie que les pollens recueillis sont les mêmes allergènes auxquels vous êtes exposés quotidiennement. Vous serez alors immunisé contre ces allergènes.

*En cas de **diarrhée liée à une faiblesse de l'énergie de la Rate**, une boisson à base de miel permet de lutter efficacement contre les bactéries intestinales responsables de celle-ci et de contrer l'élimination des minéraux liée à la déshydratation.

*Le miel favorise le sommeil en augmentant le taux d'insuline et en favorisant ainsi la production de sérotonine, hormone de la détente (bien se laver les dents après !) : un verre avec une cuillère à soupe de miel et de l'eau chaude.

*Le miel est considéré comme **l'un des remèdes maison les plus efficaces pour les problèmes de peau comme l'acné.**

En raison de ses propriétés antibactériennes importantes, il va en effet agir comme antibiotique contre les bactéries responsables de l'infection de la zone acnéique : mélanger du jus de citron avec du miel et appliquer le mélange sur la peau pendant une dizaine de minutes. Ensuite, rincer à l'eau tiède.

***Pour avoir une peau bien hydratée, douce et souple**, vous pouvez utiliser un mélange de miel, d'huile d'olive et de citron comme lotion pour le corps. Vous pouvez l'appliquer sur les zones sèches de la peau : mains, coudes, talons et pieds. Gardez ce mélange environ 15 à 20 minutes avant de rincer.



***Pour un masque raffermissant** au miel, mélangez une cuillère à soupe de miel avec un blanc d'œuf, de la glycérine et de la farine pour obtenir une pâte lisse à appliquer sur votre visage pendant 15 minutes, puis rincez. Faites ce masque une fois par semaine pour débarrasser votre visage de ses impuretés.

Mode de préparation.

*Pour des vertus médicinales, le miel doit être dilué dans de l'eau chaude à raison de 10-40gr par verre. Compter alors deux à trois cuillères à soupe de miel.

*Il peut être pris cru ou sous forme d'infusion, pilule, poudre ou d'extrait, soit seul, soit avec d'autres plantes.

*En application externe, en cataplasme il peut traiter les brûlures par son action antalgique, les plaies par son action antiseptique très importante, les ulcères variqueux, les fissures anales.

*En MTC, il est dit que « *le miel de couleur blanche et de consistance d'un onguent est de qualité supérieure* ».

*Quand vous achetez le miel, le choisir naturel et non chauffé. C'est un aliment qui doit être complètement nature, sans l'adjonction d'aucun additif, ni conservateur, ni sirop.

*Par les temps qui courent, mieux vaut se tourner vers les miels Bio, artisanaux et si possible locaux.

*Il peut remplacer le sucre dans une multitude de recettes culinaires.

*Il se conserve à une température ambiante de 18-24° pendant 1 à 2 ans.

*Le miel non pasteurisé risque de fermenter si vous ne le mettez pas au réfrigérateur.

Contre-indications

*Il ne faut pas utiliser le miel en cas de toux avec mucosités. Cela peut même aggraver la production de crachats, de Tan.

* Éviter en cas de diarrhée chronique.

*Utiliser avec prudence pour ceux qui ont la diarrhée ou des selles molles aiguë.

*De même avec prudence en cas de plénitude abdominale et les ballonnements.

*L'ingestion de miel brut n'est pas recommandée pour les nourrissons de moins de douze mois.

Conclusion

Cette étude sur le miel nous a fait toucher du doigt l'interdépendance vitale qu'il y a entre le monde animal (l'abeille), le monde végétal (la fleur) et l'homme.

Si l'abeille meurt, la fleur meurt et l'homme meurt.

À nous t'en tirer les conséquences, sans pour autant sombrer dans une peur autodestructrice.

D'autre part, n'oubliez pas que les remèdes les plus « simples » donnés par « dame nature » sont souvent les plus efficaces. C'est le cas ici du miel.

Et ce n'est pas Maeterlinck qui viendra contredire ces propos : « *Aucun être vivant, même pas l'homme, n'a réalisé au centre de sa sphère ce que l'abeille a réalisé dans la sienne ; et si une intelligence étrangère à la nôtre venait à demander à la terre l'objet le plus parfait de la logique de la vie, il faudrait lui présenter l'humble rayon de miel* ».

Dans les « Géorgiques », Virgile a dit : « *Poursuivant mon œuvre, je vais chanter le miel aérien, présent céleste* :

Quand le soleil d'or a mis l'hiver en fuite, et la relégué sous la terre, quand le ciel s'est rouvert à l'été lumineux, aussitôt les abeilles parcourent les fourrés et les bois, butinent les fleurs vermeilles et effleurent, légères la surface des cours d'eau. Transportées alors par je ne sais quelle douceur de vivre, elles choient leurs couvées et leur nid, et façonnent avec art la cire nouvelle et composent le miel ».

Enfin, dernier conseil.

Éviter de pécher par excès. Cela risque de se retourner contre vous : « *Le plus doux miel devient fastidieux par sa suavité même, et détruit l'appétit par le goût: aime donc modérément: modéré est l'amour durable: la précipitation n'atteint pas le but plus tôt que la lenteur* ». (William Shakespeare, Roméo et Juliette)