

multiples avantages insoupçonnés du miel

Le miel est un aliment réputé pour son bon goût. En plus d'être un puissant antibactérien, le miel a de nombreuses propriétés. **Magnésium et oligo-éléments** Aliment très énergétique, le miel compense les manques en magnésium et en oligo-éléments. Ces deux éléments sont assez rares dans notre alimentation. Or le miel regroupe les deux. **Pour les personnes souffrant de diabète, consommé avec modération, le miel équilibre mieux que la glycémie, par rapport au saccharose présent dans le sucre.** Attention cependant à ne pas en abuser. Le miel est plein de fructose qui à l'excès, une fois métabolisé par le foie, se transforme en graisses.

Le miel est bon pour la peau Le miel a de nombreuses propriétés. **Il est antibactérien, antiviral, antifongique, antioxydant, cicatrisant et antiseptique.** Cela s'explique notamment par la présence de peptides antimicrobiens. Elles s'attaquent directement aux bactéries qui posent problèmes. Le miel a aussi des vertus cicatrisantes et plus particulièrement le miel d'acacia. La gluconolactone, naturellement dans le miel, a des vertus hydratantes, apaisantes et anti-âges. D'ailleurs, on en retrouve dans les produits cosmétiques que l'on achète en magasin. Vous pouvez vous fabriquer un masque maison à base de miel en mélangeant : **Du miel d'acacia De l'huile d'olive ou huile d'amande douce** On mélange les ingrédients à part égale. La texture doit rester collante. On l'applique après avoir bien nettoyé sa peau et laisser poser le masque 10 à 15 minutes, puis on rince à l'eau tiède.

Une centaine de variétés existent Il existe de très nombreuses sortes de miel. Par exemple : Acacia Trèfle Luzerne Fleurs sauvages Bleuet Verge d'or Pommier Sarrasin Tilleul Baie de sabla Thym Lavande Romarin Framboisier Canneberge Oranger

Chacun d'entre eux a ses propriétés.

- **Contre le mal de gorge**, le miel assouplit les cordes vocales. Le thym, l'eucalyptus sont efficaces en cas de bronchites et laryngite. Le miel de lavande, de tilleul, de sarrasin et d'eucalyptus sont parfaits pour calmer la toux. Le miel de ronce soulage quant à lui les angines. Les miels de sarriette ou de sauge, sont parfaits pour les bronchites chroniques.
- **Contre le nez bouché**, le miel d'acacia ou de colza, mélangé à part égale avec du sérum physiologique, peut être utilisé en aérosols.
- **En cas de conjonctivite**, vous pouvez ajouter un peu de miel à vos gouttes pour les yeux. Il aidera à lutter contre la sécheresse des yeux et contre les conjonctivites.