

10 Bienfaits du miel pour la santé

Découvrez les bienfaits du miel pour la santé, l'un des édulcorants les plus anciens de la terre. Les abeilles avalent, digèrent et régurgitent le nectar pour faire du miel. Ce nectar contient près de 600 composés. Nous avons besoin de nos abeilles, alors faisons tout notre possible pour les sauver et les garder ici sur cette terre.

Bienfaits du miel pour la santé

1. Prévient le cancer et les maladies cardiaques

Il contient des flavonoïdes, des antioxydants qui contribuent à réduire le risque de cancers et de maladies cardiaques.

2. Réduit les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux

Des recherches montrent que le traitement du miel peut aider des troubles comme les ulcères et la gastro-entérite bactérienne.

3. Antibactérien, antifongique

“Tout le miel est antibactérien parce que les abeilles ajoutent une enzyme qui produit du peroxyde d'hydrogène”, a déclaré Peter Molan, directeur de l'unité de recherche du miel à l'Université de Waikato en Nouvelle-Zélande.

4. Augmente la performance sportive

Les athlètes des Jeux Olympiques antiques mangeaient du miel et des figues sèches pour améliorer leurs performances. Ceci a maintenant été vérifié avec des études modernes, montrant que le miel est supérieur dans le maintien des niveaux de glycogène et l'amélioration du temps de récupération par rapport aux autres édulcorants.

5. Réduit l'irritation de la gorge et la toux

Il aide la toux, en particulier le miel de sarrasin. Dans une étude de 105 enfants, une seule dose de miel de sarrasin était aussi efficace qu'une dose unique de dextrométhorphanne pour soulager la toux nocturne et permettre un sommeil correct.

6. Équilibre les 5 éléments



Le miel est utilisé dans la médecine ayurvédique en Inde depuis au moins 4000 ans et est considéré comme affectant positivement les trois déséquilibres matériels primitifs du corps. Il est également utile pour améliorer la vue, la perte de poids, l'immunité de guérison et l'éjaculation prématurée, les troubles des voies urinaires, l'asthme bronchique, la diarrhée et les nausées.

Le miel est appelé «Yogavahi» puisqu'il a une qualité de pénétration dans les tissus les plus profonds du corps. Lorsque le miel est utilisé avec d'autres préparations à base de plantes, il améliore les qualités médicinales de ces préparations et les aide également à atteindre les tissus plus profonds.

7. Régule le taux de glycémie

Même s'il contient des sucres simples, il n'est PAS identique à celle du sucre blanc ou des édulcorants artificiels. Sa combinaison exacte de fructose et de glucose aide réellement le corps à réguler les taux de glycémie. Certains types de miel ont un faible indice d'hypoglycémie, donc ils ne perturbent pas votre glycémie.

8. Guérit les plaies et les brûlures

L'application externe du miel s'est révélée aussi efficace que le traitement conventionnel avec de la sulfadiazine d'argent. On spéculait que l'effet de séchage des sucres simples et de la nature antibactérienne du miel se combine pour créer cet effet. Des études ont montré qu'il était très efficace dans la cicatrisation des plaies.

9. Certaines variétés de probiotiques

Le miel possède de grandes quantités de bactéries amicales. Cela comprend jusqu'à 6 espèces de lactobacilles et 4 espèces de bifidobactéries. Cela peut expliquer beaucoup de "propriétés thérapeutiques mystérieuses du miel".

10. Renforce le système immunitaire

Le miel de Manuka a été trouvé pour stimuler la production de cellules immunitaires selon une étude à l'École de médecine de l'Université de Cardiff au Royaume-Uni.

«Le miel de sarrasin devrait faire partie de toutes les armoires de médecine hivernale parce qu'il est élevé en antioxydants et qu'il a vraiment beaucoup de propriétés stimulant l'immunité. Idéalement, le miel de sarrasin est plus foncé et a une saveur plus riche, c'est un peu comme de la mélasse ... Ce miel en particulier peut vous maintenir en bonne santé tout au long de la vie », explique le Dr Bhatia.

Différents types de miel ont différents profils de flavonoïdes, selon la source florale du nectar. Les types de miel les plus utiles pour le corps sont le **manuka** et le **sarrasin**.

Assurez-vous que le miel soit pur et brut

Le miel brut contient des vitamines, des minéraux et des enzymes non présentes dans le miel raffiné.

Attention ! Pas de miel pour les enfants de moins d'un an



Il existe des risques de botulisme infantile liés à la consommation de miel chez les nourrissons.

Le botulisme infantile est une maladie rare, survenant chez les enfants de moins d'un an. Des formes résistantes (spores) de la bactérie (*Clostridium botulinum*), responsables de cette maladie, peuvent se trouver dans les poussières et certains sols. Transportées par les abeilles, les spores peuvent se retrouver ensuite dans le miel. Suite à l'augmentation du nombre de cas de botulisme infantile depuis 2004, l'Agence **Anses** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) rappelle qu'il est absolument déconseillé de donner du miel, quelle que soit son origine, aux nourrissons de moins d'un an. **Le miel ne devrait jamais être ajouté à l'alimentation des nourrissons, ni utilisé sur le doigt ou la tétine pour calmer un nourrisson agité, souffrant de coliques, etc.**

[Source](#)

[Source](#)

[Source](#)

Merci pour votre partage !

Partager :



WordPress:

chargement...