

# 10 bienfaits du miel pour la santé

*par Mylène*

Le miel apaise un mal de gorge, hydrate la peau et renforce nos défenses immunitaires. Découvrez tous les bienfaits de cet aliment et pourquoi vous devriez en consommer plus souvent !

## Pourquoi le miel est bon pour la santé

Comme tout le monde, vous avez certainement déjà entendu dire que le miel possède de nombreuses vertus. On retrouve en effet le miel dans de nombreuses recettes beauté naturelles et ce n'est pas un hasard, car le miel permet de nourrir la peau en profondeur, de traiter l'acné ou encore de donner un teint lumineux rapidement et en douceur.

Mais savez-vous au juste en quoi consistent tous ses bienfaits ? Ils sont nombreux, et si la réponse à cette question est « non », nous vous invitons à les découvrir dans cet article ! Après avoir lu ce qui suit, vous n'aurez qu'une envie : filer avaler une bonne cuillère de miel !

## Toutes les vertus du miel sur le bien-être

### 1. Le miel apaise la toux

Votre enfant tousse sans arrêt ? Donnez-lui une cuillerée à café de miel 30 minutes avant de se coucher. Bien entendu, c'est aussi efficace pour les adultes, donc ne vous en privez pas non plus !

Pour un sirop au miel efficace et apaisant, il vous suffit de mélanger le jus d'un citron avec cinq cuillérées à soupe de miel et de prendre une cuillérée à café de cette mixture au moment des quintes et avant de vous coucher.

Vous verrez, votre toux sera instantanément apaisée et les vertus anti-microbiennes du miel vous aideront en plus à chasser les microbes plus rapidement. En seulement quelques jours, vous devriez parvenir à venir à bout de votre toux.

## **2. Le miel renforce le système immunitaire**

Le miel est un antibiotique naturel. Il contient de nombreux nutriments, vitamines, minéraux (comme le potassium) et oligo-éléments utiles pour protéger notre organisme contre le rhume, la grippe et d'autres agressions.

Il a également des vertus antibactériennes qui empêchent les bactéries de se fixer et de proliférer. Si vous vous sentez malade, n'hésitez pas à prendre une cuillère de miel à chaque repas, à mettre dans votre thé, votre yaourt ou à manger nature si vous aimez le goût du miel.

Cela aidera votre organisme à combattre les bactéries et apaisera votre toux au passage si vous en avez.

## **3. le miel fait baisser le taux de « mauvais » cholestérol**

Le miel étant riche en deux types de sucre à savoir le fructose et le glucose, on pourrait croire qu'il ferait grossir ou augmenter le taux de cholestérol. Or, c'est tout l'inverse ! Le miel est en réalité moins calorique que le sucre blanc (320 calories contre 420 calories pour 100g pour le sucre blanc) alors qu'il contient plus de nutriments.

Le miel pur consommé pendant les repas abaisserait donc le taux de « mauvais » cholestérol tout en augmentant le taux de « bon » cholestérol.

Un excellent moyen de faire baisser son niveau de cholestérol dans le sang est de prendre le remède suivant : mélangez 2 cuillères à soupe de miel avec 3 cuillères à café de cannelle et mélangez le tout avec un demi litre de thé. Cette boisson au miel permettrait de faire baisser le taux de cholestérol dans le sang de 10% en deux heures, et consommer du miel sur le long terme est donc bénéfique pour maîtriser son cholestérol sur le long terme.

## **4. le miel facilite la digestion**

Consommer du miel régulièrement permet d'éviter les problèmes d'indigestion, de constipation ainsi que les douleurs gastriques.

Alors pensez-y après un gros repas ou si vous avez des problèmes de digestion récurrents : après chaque repas, préparez-vous une tisane ou un thé et versez-y deux à trois cuillères à café de miel.

En plus d'être délicieuse, cette boisson chaude ou tiède apaisera immédiatement les sensations de brûlures d'estomac et vous aidera à avoir une digestion plus facile.

## **5. Le miel est un excellent cicatrisant**

Ses actions antibactérienne et antiseptique permettent de soigner rapidement et de manière efficace les plaies et les brûlures. Si vous avez une plaie que vous voulez soigner ou que vous vous êtes brûlé, nettoyez bien la surface (ou rincez bien à l'eau froide dans le cas d'une brûlure) puis appliquez un petit peu de miel pur sur la zone concernée.

Laissez agir puis répétez l'opération si besoin. Vous verrez que la douleur de votre plaie ou votre brûlure sera

immédiatement soulagée et que votre peau cicatrisera bien plus vite.

N'hésitez pas à appliquer ce remède naturel en particulier sur les enfants, qui ont une peau fragile et à qui on préfère généralement administrer des produits les plus sains possibles. Le miel en fait partie !

## **6. Le miel permet de lutter contre l'insomnie**

Vous avez du mal à trouver le sommeil et vous êtes parfois victime d'insomnie ? Pour éviter de passer la nuit à vous retourner sans cesse dans votre lit sans trouver le sommeil, prenez une tisane avec du miel d'oranger, du miel de tilleul ou du miel de trèfle avant d'aller vous coucher.

Ces variétés de miel sont en effet réputées pour leurs propriétés sédatives et vous permettront de vous endormir plus vite si vous en consommez quelques heures avant de vous mettre au lit.

Encore une fois, le miel s'avère être un remède très efficace et surtout naturel qui permet de dormir paisiblement et d'éviter de se bourrer de somnifères !

## **7. Le miel présente de nombreux bienfaits pour la peau**

Le miel hydrate la peau, l'adoucit, la nourrit, la régénère, la protège et la nettoie. On l'utilise aussi bien pour hydrater les lèvres que pour traiter l'acné ou retrouver un teint lumineux.

Alors pensez-y ! Intégrer le miel à votre routine beauté est définitivement une bonne idée pour une peau au top.

## **8. Le miel prévient le cancer**

Le miel contient des antioxydants dont la majorité sont des flavonoïdes, qui neutralisent les radicaux libres du corps responsables de la croissance des tumeurs cancéreuses et préviennent ainsi l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certaines maladies neurodégénératives mais aussi de certains cancers.

Il possède d'ailleurs le même pouvoir antioxydant que la majorité des fruits et des légumes à quantité équivalente. Il faut aussi noter que les miels qui ont la plus grande capacité antioxydante sont les plus foncés (comme ceux issus du sarrasin et du tournesol) car ils contiennent des quantités de flavonoïdes supérieures aux miels les plus pâles.

La consommation de miel permettrait donc de prévenir certains cancers mais aussi de ralentir leur apparition et d'éviter la prolifération des cellules cancéreuses.

## **9. le miel améliore nos performances athlétiques**

Avant un marathon ou un évènement sportif important, il est conseillé d'augmenter ses apports en glucose pour permettre au corps de fournir un effort physique intense et long.

C'est en effet le meilleur carburant du corps et du cerveau qui provient des réserves de sucre de l'organisme. Or, comme nous l'avons dit plus haut, le miel est riche glucose et en fructose.

C'est donc l'aliment idéal à intégrer à un petit-déjeuner sportif : pensez à en manger avant vos séances d'entraînement et vos courses importantes, vous verrez que vos performances n'en seront que meilleures !

# 10. le miel est un bon remède contre la gueule de bois

Dernier bienfait de cette liste mais pas le moindre pour ceux qui aiment faire la fête : le miel permet de lutter contre la gueule de bois !

Vous avez abusé la veille et vous avez bu trop d'alcool ? Vous vous sentez mal, vous avez la tête qui tourne, des vertiges, l'estomac retourné et l'envie de vomir ? Rassurez-vous, cette gueule de bois peut passer très vite grâce au miel !

Il vous suffit de réaliser un remède citron-miel qui a l'avantage d'être naturel et très efficace pour se remettre d'une soirée trop arrosée. Pour la réaliser, vous avez besoin de :

- 3 citrons
- 2 cuillères à soupe de miel
- de l'eau

Rincez les citrons (choisissez des citrons non traités si possible) puis coupez-les en plusieurs morceaux sans les éplucher pour bénéficier de tous les bienfaits et des vitamines qu'on trouve dans la peau.

Faites ensuite bouillir les citrons dans un demi-litre d'eau puis ajoutez le miel.

Laissez refroidir un peu puis buvez cette boisson sans modération jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent.

Le miel éliminera les restes d'alcool grâce au sucre naturel qu'il contient pendant que le citron aidera votre organisme à éliminer les toxines et soulagera vos maux de tête.

Vous pouvez également utiliser ce remède anti gueule de bois en prévision d'une grosse soirée si vous pensez que vous risquez de boire plus que de raison : dans ce cas, buvez cette

boisson quelques heures avant de vous rendre à votre soirée, et n'hésitez pas à en boire aussi dès que vous en partez.

Cela vous permettra d'hydrater votre organisme et de bénéficier tout de suite des bienfaits du miel et du citron pour effacer les inconvénients de la gueule de bois et ne garder que de bons souvenirs de votre chouette soirée !

Alors, qui aurait cru que le miel avait tant de vertus ? Cet aliment est tellement précieux et bénéfique qu'il vaut vraiment le coup de l'intégrer dans sa routine beauté et santé. Pensez-y !

*Source: <https://sobusygirls.fr/>*

*Image par Three-shots de Pixabay*