

Le Miel

Un ami de notre santé

MIEL et DIGESTION

Grâce à ses propriétés antiseptiques, son action sur la flore intestinale est remarquable, notamment chez les nourrissons. En cas de constipation, il est recommandé de prendre chaque matin une cuillerée à soupe de miel accompagnée d'un fruit : pomme, pruneaux, ...

MIEL et AFFECTIONS RESPIRATOIRES

- Pour les **irritations de la gorge** : absorber une cuillerée à café de miel 4 à 5 fois par jour, en laissant fondre lentement dans la bouche.
- En cas de **toux chronique** : mélanger deux cuillerées à soupe de glycérine, une cuillerée à soupe de miel. Absorber une cuillerée à café de ce mélange à chaque accès.
- Contre la **bronchite** et le **rhume** : faites bouillir dans un sachet 125 grammes de graines de lin. A la décoction, ajouter le jus de trois citrons et 500 grammes de miel pour un litre de sirop. A prendre souvent par petites tasses.
- **Sinusite** : pour les inflammations des sinus, mastiquer un morceau de rayon de miel pendant 10 à 15 minutes (opération à renouveler 6 à 7 fois dans la journée).
- **Allergies aux pollens** : laisser fondre un morceau de rayon dans la bouche 4 fois par jour.

MIEL et AFFECTIONS des VOIES URINAIRES

Le miel possède des vertus calmantes non négligeables et il est fortement hydrophile. La lévulose absorbe l'eau en excès, soulageant ainsi les reins. Aussi est-il recommandé en cas d'incontinence nocturne des enfants. Donner 1 à 2 cuillères à café juste avant le coucher.

Le miel de bruyère a des qualités diurétiques, astringentes et désinfectantes des voies urinaires.

MIEL et AFFECTIONS des YEUX

Quelques gouttes d'eau préalablement bouillie et mélangée de miel, en installation possèdent un pouvoir adoucissant certain (1 cuillerée à soupe de miel pour 25cl d'eau bouillie).

MIEL et FOIE

En cas d'insuffisance hépatique, il est recommandé de consommer une cuillerée à soupe de miel de romarin après le repas du soir. C'est le calmant du foie par excellence.

MIEL et ESTOMAC

Grâce à l'assimilation directe des sucres simples contenus dans le miel celui-ci extrêmement facile à digérer.

Action analgésique : calmant de la douleur et action cicatrisante ensuite.

MIEL et INSOMNIES

L'action sédative du miel peut s'avérer efficace en cas d'insomnies. On peut absorber soit directement 1 cuillerée à soupe avant le coucher, soit dissous dans une tisane de tilleul ou d'aubépine.

MIEL et CRAMPES

Les crampes nocturnes peuvent être efficacement combattues par l'ingestion de miel d'acacia (1 cuillerée à soupe avant chacun des 3 repas).

MIEL et USAGE EXTERNE

Ses propriétés antiseptiques et son action sédative ont conduit à utiliser le miel dans le cas de :

- **Brûlures** : le miel de lavande en application sur des brûlures légères a une action calmante et stoppe la formation de cloques.

Faire fondre au bain-marie, dans le même récipient : 30 grammes de miel, 15 grammes de camphre et un petit morceau de cire pure d'abeilles. Augmenter les quantités si nécessaire. Étendre cet onguent sur les brûlures.

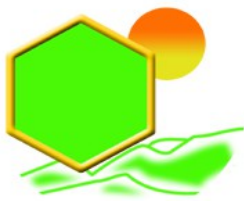
- **Crevasses et gerçures** peuvent être traitées soit par application de miel pur, de miel mélangé à l'huile d'olive. Procéder à plusieurs applications dans la journée. Au besoin, préparer une mixture composée à parts égales de miel de lavande, de résine et de camphre. Une fois homogène et onguent sera conservé à l'abri de l'humidité. Applications fréquentes.

- **Affections rhumatismales** : l'application de miel de romarin, lavande en massage sur les régions douloureuses. Recouvrir d'un linge. Renouveler les massages 4 à 5 fois par jour.

- **Cicatrisation** : applications de miel de châtaigner (riche en enzymes) sur les plaies.

MIEL et FATIGUES

L'asthénie, accompagnée d'états dépressifs mineurs est assez souvent due à une réelle fatigue physique et nerveuse, à une perte de tonus. Une consommation de 50 grammes par jour de miel, en supprimant les autres sucres, peut aider à retrouver le tonus.



PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES

Combat l'anémie	Calme la toux
Stimule l'appétit	Combat la fièvre
Aide à la digestion en facilitant le travail de l'estomac, le miel est un combustible des graisses	Détruit les microbes et empêche leur développement Cicatrisant (plaies infectées, brûlures)
Lutte contre la constipation Augmente la sécrétion d'urines	Calme et supplée aux déficiences

PROPRIÉTÉS selon l'ORIGINE FLORALE du MIEL

Origine bot.	Propriétés spécifiques	Indications particulières
Acacia	Régulateur intestinal	Paresse intestinale, tout particulièrement chez le jeune enfant
Arbousier	Dynamisant Anticholestérol Aphrodisiaque	Agit efficacement contre le cholestérol. Très énergétique Aphrodisiaque (à vérifier)
Bruyère	Antiseptique général des voies urinaires Diurétique Dynamogénique (augmente la force et l'énergie) Antianémique Antirhumatismal	Affections de l'arbre urinaire dans son ensemble et dans le régime diététique de l'insuffisance rénale chronique États de fatigue général, convalescence et sénescence Certaines anémies
Châtaignier	Favorise la circulation sanguine Antibactériel	Maladies circulatoires dans leur ensemble
Garrigues	Antiseptique général	Maladies infectieuses en général touchant aux sphères respiratoire, digestive et urinaire
Lavande	Antiseptique général Anti-inflammatoire des voies respiratoires	Affections touchant à la sphère respiratoire dans son ensemble
Metcalfa	Dynamogénique Antianémique	Anémie, fatigue chez les sportifs et les personnes âgées
Montagne	Antiseptique général Anti-inflammatoire des voies respiratoires	Affections touchant à la sphère respiratoire dans son ensemble
Romanin	Cholagogue Cholérique	Insuffisances hépatiques et vésiculaires Insuffisances digestives en général
Sapin	Antiseptique général et anti-inflammatoire des voies respiratoires Diurétique	Affections touchant à la sphère respiratoire dans son ensemble