

# M comme ... miels

LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE · MERCREDI 26 DÉCEMBRE 2018

Nous avons tous pris cette saine habitude, quand viennent les heures froides, de nous tourner vers le miel, aliment naturel par excellence (pour peu qu'on le prenne bio et de préférence d'un producteur local ou dont on connaît les références).

Mais tous les miels se valent-ils pour traiter les affections de l'hiver par exemple?

Quel miel convient plus spécifiquement en cas de nausées, en cas de rhume, de régime ?

C'est parti pour une immersion au pays de Maya et ses copines, courageuses ouvrières des temps modernes.



*l'or naturel: un trésor à partager sans modération*

Le miel est composé de... fructose bien meilleur que le saccharose (raffiné qui plus est!) et qui apporte de l'énergie (parfait pour les sportifs et les personnes très actives)!

Cerise sur le gâteau (un pain d'épices?), le miel remplace idéalement l'édulcorant, si on n'en abuse pas bien sûr.

Alors quelles vertus pour quels miels?



un miel à la robe délicatement dorée

### **Le miel d'acacia : mon préféré!**

liquide, doux, légèrement parfumé, idéal pour la pâtisserie, le miel d'acacia regorge de bienfaits: il est l'ami des lendemains de fête car il détoxifie le foie notamment. A privilégier lors d'une cure détox donc! voir notre fiche spéciale à ce sujet.

Son faible indice glycémique le fait préférer par les personnes légèrement diabétiques.

Enfin, sa cristallisation lente fait qu'il est très facile à tartiner. A nous les petits-déjeuners très gourmands et peu sucrés.



doré, il devient blanc en cristallisant

### **le miel de lavande: le parfumé qui sent bon le paysage provençal!**

Onctueux, fruité, doux, profondément parfumé, sa couleur dorée devenant blanche sous l'effet de la cristallisation, le miel de lavande est un antirhumatismal et antispasmodique puissant.

Son parfum relaxant permet de vaincre en douceur l'insomnie.

Il est le miel idéal des petits maux de l'hiver par le soulagement immédiat qu'il procure aux voies respiratoires. A faire fondre dans une tisane chaude et à déguster lentement.

Il est également idéal en cas de nausées par son goût rafraichissant et apaisant.



ambré profond, c'est le miel des initiés

### **Le miel de châtaignier: un voyage initiatique en pays cévenol!**

Rustique, de couleur ambrée, son parfum terriblement puissant en fait un produit apprécié des initiés qui lui connaissent ses propriétés dynamogéniques tant au niveau de l'énergie qu'il apporte (la châtaigne est très riche en fer) que de l'amélioration de la circulation veineuse qu'il procure.

C'est donc un miel à privilégier en cas de soucis à ce niveau, mais également lorsque l'on recherche un miel "de caractère" totalement unique.



parfumé et rare, c'est le miel de l'Enfance

### **Le miel de sapin: le rare précieux des enfants en pleine croissance!**

De saveur douce, sans aucune amertume, riche en calcium et en potassium, c'est le miel favori des enfants dont il améliore la croissance et renforce les défenses immunitaires.

Il règle les petits problèmes respiratoires quasiment en un clin d'oeil.

Son parfum délicat en fait un miel idéal pour les gourmands, sur tartine, seul ou dans une infusion. Il est cependant très rare car dépendant de la floraison des sapins... la capricieuse!





ambré presque rouge, l'antiseptique cicatrisant

### **Le miel de thym: le cicatrisant déjà connu des Egyptiens!**

Quand on parle brûlures ou plaies, on parle bien souvent de tissus, d'infection, voire de douleurs. Là où le miel de thym peut surprendre c'est sur sa capacité à améliorer et accélérer la réparation des lésions cutanées, et donc la cicatrisation, en application.

De couleur ambrée presque rouge, ce miel très parfumé peut surprendre. Il est cependant excellent également pour soigner les affections respiratoires.



de couleurs et de textures différentes selon les fleurs butinées

### **Le miel toutes fleurs ou mille fleurs: le polyvalent simplissime!**

On ne peut être déçu par le miel, et encore moins par le miel dit toutes fleurs, tant il est subtil, délicat et polyvalent.

il possède bon nombre des propriétés des autres miels monofloraux, en quantité moindre cependant, mais a la capacité de se trouver facilement et de satisfaire le plus grand nombre.

Sa texture peut être onctueuse, liquide, sa robe dorée à ambrée, parfois blanche, selon les fleurs butinées par les ouvrières, et les périodes de récolte.

Il existe selon les régions bien d'autres miels et encore bon nombre d'apiculteurs passionnés par leur art. N'hésitez pas à vous rapprocher d'eux pour découvrir les vertus de ce trésor en pots!

Lorsque l'on commence à s'intéresser au miel, et à en faire un allié de choix de sa santé, on ne peut qu'être sensible à la sauvegarde de l'habitat des abeilles, et de leur environnement de "travail". On devient un consommACTEUR responsable et attentif!

A bon lecteur! Bon miel et belles fêtes de fin d'année!