

Le miel - Propriétés et utilisation

LE MIEL AIDE À

Tuer les bactéries et guérir les blessures
Combattre l'insomnie
Adoucir la peau
Réduire les symptômes d'allergie
Enrayer la diarrhée
Calmer les maux de gorge
Guérir les ulcères

UN MAGICIEN EN OR

La vie à l'intérieur d'une ruche d'abeilles est tellement mystérieuse et complexe que le miel me semble le plus magique des aliments guérisseurs. Les abeilles vont cueillir le nectar dans les fleurs des champs et apportent leur précieuse cargaison à la ruche. À l'aide d'une danse complexe, elles indiquent à leurs consœurs l'endroit où se trouve le butin. Une fois celui-ci acheminé à la ruche, les abeilles ouvrières fabriquent un doux liquide doré qui servira à nourrir la progéniture de l'unique reine.

Le miel est un concentré de nectar. Le nectar est un fluide sucré sécrété par les plantes à fleurs pour attirer les abeilles et d'autres insectes. Lors de la cueillette du nectar, une poudre nommée pollen se colle au corps des insectes qui en perdent une certaine quantité pendant le transport du nectar, contribuant ainsi à la reproduction d'autres plantes. Les abeilles doivent butiner jusqu'à un million et demi de fleurs par jour pour produire un quart de litre de miel.

MERVEILLEUX POUR LES COUPURES ET LES ÉRAFLURES

Aucune bactérie ne peut survivre à l'intérieur du miel. C'est donc un merveilleux remède pour prévenir les infections causées par les coupures et les éraflures. De nature collante, il adhère à la plaie et offre une protection totale.

Les Égyptiens, les Grecs, les Romains, les Chinois et les Africains utilisaient déjà le miel pour traiter leurs blessures. La médecine moderne a semblé ignorer les extraordinaires propriétés de celui-ci jusqu'en 1970. Un chirurgien britannique étonna ses collègues en annonçant qu'il utilisait le miel pour guérir les plaies des malades après ses interventions chirurgicales. Pour tester l'efficacité de ce traitement, on injecta différentes variétés de bactéries dans des éprouvettes remplies de miel. Toutes les bactéries furent détruites et le miel est maintenant reconnu pour ses pouvoirs guérisseurs légendaires.

FAITES DE BEAUX RÊVES !

Le miel peut vous aider à combattre l'insomnie. Le sucre qu'il contient aide le corps à libérer de la sérotonine, laquelle contribue à la détente.

ADOUCIT LA PEAU NATURELLEMENT

Le miel a un pouvoir lénifiant sur la peau. Parce qu'il combat l'infection, on peut l'utiliser dans les cas d'éruptions cutanées, de rougeurs, de plaies de lit et même d'herpès. Il peut aussi s'avérer utile contre les gerçures et pour hydrater la peau.

SOULAGE LES SYMPTÔMES DE LA FIÈVRE DES FOINS

Vous avez sûrement déjà entendu parler de ces histoires d'empoisonnement au temps des rois du Moyen Âge qui régnaient sur leur royaume par l'épée ? L'empoisonnement était la façon habituelle d'éliminer les ennemis. Apparemment, les empoisonneurs développaient une immunité contre le poison qu'ils utilisaient en absorbant celui-ci à très faible dose et ce, fréquemment. Ils pouvaient ainsi partager une boisson ou un repas avec leurs futures victimes sans être soupçonnés du meurtre car ils avaient, eux aussi, avalé le poison mortel sans en être affectés.

Une faible dose d'un produit dommageable peut souvent vous immuniser contre une dose plus importante. Le miel agit probablement de cette façon pour soulager la fièvre des foins. Le miel de la région contient vraisemblablement une dose infime du même pollen produit par les fleurs environnantes. En consommant du miel régulièrement avant la saison de la fièvre des foins, plusieurs personnes ont vu leurs symptômes diminuer d'au moins 80%.

Le pollen d'abeilles est disponible dans la plupart des magasins de produits naturels. Le pollen d'abeilles, consommé seul ou avec du miel, est encore plus efficace dans le traitement de la fièvre des foins; on le retrouve dans la plupart des magasins d'aliments naturels. Le docteur U. Wahn de l'Université Heidelberg a traité des enfants affectés par la fièvre des foins avec cette méthode. Il découvrit que les enfants qui consommaient du pollen avaient moins de symptômes d'allergies et d'asthme. Ces enfants étaient traités quotidiennement pendant la saison de la fièvre des foins et trois fois par semaine pendant l'hiver.

UNE AIDE PRÉCIEUSE CONTRE LA DIARRHÉE

Parce que les bactéries ne peuvent survivre dans le miel, la diarrhée causée par une infection bactérienne est facilement résorbée avec celui-ci. Ce genre de diarrhée s'attrape souvent par des vacanciers en séjour à l'extérieur. Elle est tellement répandue que l'Organisation mondiale prescrit le remède suivant pour l'enrayer.

UNE RECETTE CONTRE LA DIARRHÉE POUR LES VOYAGEURS

Remplir une tasse de jus d'orange en y ajoutant une pincée de sel et 1/2 cuillerée à thé de miel.

Remplir ensuite une autre tasse d'eau distillée* et mélanger avec 1/4 de cuillerée à thé de bicarbonate de soude.

Les deux verres doivent être bus l'un après l'autre. Cette recette ne s'applique qu'en cas de diarrhée bactérienne, elle n'aura aucun effet sur les autres genres de diarrhée.

** Eau distillée : cette eau est produite par un procédé d'ébullition et d'évaporation qui tue les bactéries et enlève toute impureté. Elle est disponible dans la plupart des supermarchés dans la rangée des eaux embouteillées ou près des produits d'entretien parce qu'on la recommande pour les fers à repasser. Si vous êtes en pays étranger, il serait préférable de vous informer à quel endroit vous pourriez vous en procurer.*

CALME LES MAUX DE GORGE

Essayez un thé chaud avec du miel pour calmer les maux de gorge. Le miel tapisse et soulage la région de la gorge affectée tout en éliminant les bactéries qui causent l'irritation.

APAISE LES ULCÈRES

Le miel soulage les ulcères de la même façon qu'un mal de gorge. Des recherches récentes ont démontré que les ulcères sont fréquemment causés par un type de bactéries et, comme nous le savons, aucune bactérie ne peut survivre dans le miel. Il faut retenir cependant que le miel traité ne peut guérir un ulcère, seul le miel brut aura un effet curatif.

LES INGRÉDIENTS QUI FORMENT UN MARIAGE HEUREUX

Par lui-même, le miel est un merveilleux remède mais on peut aussi le combiner avec d'autres ingrédients pour plus de pouvoir guérisseur.

MÉLANGÉ AVEC DE L'AIL

Le mélange d'ail et de miel est génial contre bon nombre d'infections, qu'elles soient virales, bactériennes ou fongiques. Le miel tue les bactéries et l'ail fait le reste. Vous pouvez mélanger un peu de miel avec votre vinaigrette pour en adoucir le goût (voir la recette d'huile et d'ail au chapitre sur l'ail). Le miel, mélangé avec de l'ail, peut être la solution parfaite pour les éruptions cutanées ou les infections fongiques. Hachez l'ail en petits morceaux, mélangez avec un peu de miel et appliquez directement sur la peau.

LE POIVRE DE CAYENNE POUR UNE BONNE FRICTION

Le poivre de Cayenne est un puissant « tueur de germes » en plus d'être une épice prisée. Il est utilisé pour enrayer la douleur causées par le zona. Il peut aussi être utilisé pour frictionner les muscles endoloris.

Pour aider le poivre de Cayenne à tenir en place, mélangez-le avec un peu de miel. Couvrez ensuite avec un morceau de tissu pour obtenir de meilleurs résultats.

UNE FRICTION À BASE DE GINGEMBRE

Une compresse à base de gingembre frais et moulu est très efficace pour les douleurs musculaires. Mélangé avec du miel, il adhère mieux à la peau.

LA RECETTE MIRACLE

Il existe beaucoup de témoignages concernant les bienfaits tirés d'un mélange de vinaigre de cidre de pommes, de miel et d'ail. Des études effectuées sur ces ingrédients ont démontré que chacun possède de remarquables pouvoirs de guérison. Pour fabriquer la recette miracle, prenez une tasse d'ail pelé et haché finement, placez-le dans un pot de verre en y ajoutant deux tasses de vinaigre de cidre et deux tasses de miel. Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant cinq jours en brassant le mélange occasionnellement. Vous pouvez soit le prendre à la cuiller ou l'ajouter à un verre de jus ou une tasse de thé

TRAITEMENTS DE BEAUTÉ POUR UNE BELLE PEAU

Un masque à base de miel appliqué sur la peau l'adoucir, aidera à atténuer les petites imperfections (rides, taches brunes) et l'hydratera en profondeur. Rincez votre visage à l'eau chaude, appliquez le miel directement. Prenez quelques minutes pour en apprécier les bienfaits. Rincez ensuite à l'eau chaude, puis à l'eau froide pour refermer les pores. J'aime bien utiliser cette méthode, surtout en période de stress. Je la trouve particulièrement relaxante pendant le bain.

LE MIEL PEUT ÊTRE DANGEREUX POUR LES BÉBÉS

La seule contre-indication concernant l'utilisation du miel s'applique aux bébés de moins d'un an. Le miel peut à l'occasion contenir des spores causant le botulisme, qui peuvent germer dans les intestins de jeunes enfants et se transformer en toxines dangereuses. Seulement 30 cas déclarés dans le monde par années suffisent pour que les médecins recommandent de ne pas donner de miel aux enfants de moins d'un an.

RECETTE THERAPEUTHIQUE

VINAIGRE DE CIDRE, MIEL ET AIL

Mélangez

2 tasses de vinaigre de cidre

2 tasses de miel

1 bulbe d'ail (5 ou 6 gousses pelées et hachées finement)

Laissez reposer dans un contenant hermétique pendant cinq jours au réfrigérateur en brassant le mélange occasionnellement.

Prenez une cuiller à thé ou mélangez dans un verre de jus ou une tasse de thé.

Posologie :

Arthrite : 1 à 2 cuillerées au coucher.

Asthme : 1 cuillerée à thé le matin.

Acné : en appliquer légèrement sur la peau avant le coucher et prendre une cuillerée à thé chaque matin ou soir.

Cholestérol et haute pression : vous pouvez aussi prendre le vinaigre de cidre pur, à raison de 2 cuillerées à thé, 2 fois par jour.

Si l'ail vous semble trop fort et que vous ne pouvez en tolérer le goût, il est préférable d'en réduire l'apport plutôt que de le supprimer. Il n'y a pas de règles strictes pour cette recette. Vous pouvez diminuer les quantités de certains éléments puis les augmenter pour vous habituer graduellement.

Pour une puissance accrue, ajoutez cette recette miracle à du thé au gingembre. En effet, le gingembre facilite de beaucoup la digestion. Vous pouvez réduire le dosage de certains ingrédients et obtenir le même résultat grâce à l'apport du gingembre (voir le chapitre sur le gingembre en page 171)

Vous pouvez aussi ajouter un bâtonnet de cannelle au mélange pour en rehausser le goût et bénéficier des bienfaits de celle-ci (voir le chapitre sur la cannelle en page 167)

Ajoutée à votre vinaigrette, cette recette donnera du punch à votre salade. Pour en faciliter la digestion, ajoutez un peu de poivre de Cayenne. C'est aussi efficace que le thé au gingembre et vous bénéficiez des propriétés thérapeutiques du poivre de Cayenne