

# bienfaits surprenants du miel

**Le miel n'est pas seulement une gâterie! Il peut servir à sucrer vos aliments de façon naturelle et même renforcer votre système immunitaire! Voici huit bienfaits surprenants et vertus santé du miel sur votre santé.**

«Le miel présente de nombreuses propriétés curatives», explique la nutritionniste holistique, Kim Edmundson. «Traditionnellement, le miel brut a été utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les [allergies](#) saisonnières et il peut aussi aider à se débarrasser des bactéries qui causent l'inflammation du tube digestif.» Voici huit autres façons de l'utiliser:

## 1. C'est un édulcorant naturel

Le miel est l'[édulcorant](#) le plus naturel que vous puissiez trouver. Vous avez certainement entendu parler de gens qui mettent du miel dans leur thé au lieu du sucre raffiné ou qui le substituent au sucre en cuisson. «Toutefois, **restez conscient que le miel est toujours un sucre et doit être consommé avec modération**», explique Edmundson.

## 2. Renforcez votre système immunitaire

Une recherche publiée dans le [Journal of the Science of Food and Agriculture](#) avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger votre système immunitaire et faire disparaître des maux comme [le rhume et la grippe](#).

## 3. Apaisez le mal de gorge

Vous toussez? Prenez un peu de miel, c'est un antitussif. En cas de [mal de gorge](#) qui accompagne souvent la toux ou le rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge. Essayez un gargarisme maison à base de miel pour apaiser le mal de gorge.

Mais gardez à l'esprit que les enfants de moins d'un an ne devraient pas consommer de miel, car il peut causer le botulisme infantile.

## 4. Guérir de la gueule de bois

Le miel est une source très concentrée de fructose, une forme de sucre qui accélère l'oxydation de l'[alcool](#) dans le foie. Manger du miel, le matin, après une nuit arrosée aide votre corps à éliminer l'alcool qui reste dans votre organisme.

## 5. Combattez l'insomnie

Le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le tryptophane (un composé qui nous rend somnolents). **Si vous avez des problèmes à dormir, prenez un verre de lait chaud**

**avec du miel avant de vous coucher.** La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du tryptophane.

## 6. Améliorez vos performances athlétiques

Plutôt que de régler votre carence en glucides avec une des [boissons pour sportifs](#) et, dans ce cas, consommer quantité de sucre raffiné, essayez une cuillerée de miel pour un regain d'énergie. Des études suggèrent que **le miel est l'un des hydrates de carbone les plus efficaces avant une séance d'entraînement**, car il est facilement digéré et est libéré dans le métabolisme à un rythme régulier.

## 7. Guérissez coupures et brûlures

Les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel inhibent la croissance bactérienne. Autrefois, les hôpitaux et les cliniques appliquaient du miel sur les brûlures et les plaies ouvertes pour prévenir l'infection. Essayez. La prochaine fois que vous aurez une coupure, une éraflure ou une brûlure légère, **mettez un peu de miel sur la région blessée pour prévenir l'infection**. Mais n'oubliez pas de la recouvrir d'un pansement.

De plus, essayez une pommade au miel pour soulager les démangeaisons cutanées.

## 8. Hydratez la peau et les cheveux

Le miel est un excellent conditionneur et est souvent utilisé dans les masques, car il contribue à absorber et à retenir l'eau. Mélangez du miel avec de l'huile d'olive pour obtenir un shampooing naturel ou essayez-le en masque hydratant et en traitement pour les lèvres.