

Miel



l'aliment qui réduirait le risque de crise cardiaque de 30% :
l'aliment qui réduirait le risque de crise cardiaque de 30%

Selon une étude de l'Université de Washington (États-Unis), le miel pourrait avoir des propriétés bienfaisantes pour réduire la formation de plaques de graisses qui bouchent les artères et augmentent le risque d'infarctus.

Le miel pourrait devenir un moyen de prévenir les crises cardiaques, selon une récente étude de l'Université de Washington (États-Unis). En effet, un sucre naturel appelé "tréhalose" présent dans le miel favoriserait l'élimination des plaques de graisses qui obstruent les artères.

Réduction de la plaque artérielle de 30%

Ces plaques appelées "d'athérome" peuvent, lorsqu'elles s'accumulent à l'intérieur des artères, provoquer de l'athérosclérose soit une perte d'élasticité des artères. Cela majore les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et potentiellement de crises cardiaques.

Les chercheurs de l'Université de Washington ont injecté du tréhalose à des souris qui risquaient l'athérosclérose. Les résultats publiés dans la revue Nature Communications ont montré que les

souris ayant reçu du tréhalose avaient des plaques mesurant 0,25 mm de largeur, contre 0,35 mm chez les animaux qui n'en ont pas reçu. Le tréhalose va en effet activer une protéine qui produit des cellules immunitaires éliminant la plaque des artères de 30% chez les souris injectées. On peut également trouver du tréhalose dans certains aliments comme les champignons, les homards ou les crevettes.

Le miel, des vertus extraordinaires

Le miel a de nombreuses propriétés pour la santé. Par exemple, il soigne les plaies et les brûlures : il suffit de nettoyer les petites plaies ou passer la brûlure à l'eau froide avant d'étaler une couche de miel. Les produits les plus efficaces sont les miels de thym, de lavande ou de châtaignier, mais tout miel liquide ou cristallisé peut faire l'affaire. Certains produits de la ruche sont également efficaces. Le pollen peut réduire les bouffées de chaleurs associées à la ménopause ou encore améliorer les problèmes urinaires liés à la prostate. La propolis a un pouvoir antioxydant possédant des propriétés anti-âge et peut être utilisée contre les ulcères à l'estomac.

Pdf à télécharger - bienfaits surprenants du miel

<http://ekldata.com/tPmxJSy0tEiAJTRrZVenW3kdtCI/bienfaits-surprenants-du-miel.pdf>