

# Curcuma au miel un antibiotique naturel

## Les vertus du curcuma au miel appelé miel d'or:

Le miel au curcuma cumule les vertus du curcuma, celles du miel, mais aussi le résultat de l'interaction de ces deux aliments miracles.

Cela fait du mélange un bon remède anti inflammatoire et analgésique, permettant de lutter contre toutes les douleurs, principalement les douleurs liées aux rhumatismes, arthrite, arthrose et toutes les maladies inflammatoires : articulaires, musculaires, cutanées, etc. En plus de calmer la douleur, il permet de soulager et de limiter l'inflammation.

Il permet de lutter contre l'ostéoporose, en contrôlant la libération de certaines protéines qui causent des inflammations et qui détériorent les os, mais également le cartilage.

Formidable antioxydant, le curcuma au miel permet de lutter contre l'action des radicaux libres et donc de lutter contre les maladies liées au vieillissement prématuré des cellules : cancer, Alzheimer, etc.

Le miel d'or est un formidable fortifiant et stimulant général : stimulant du système immunitaire, nerveux, digestif, stimulant cérébral, bref, il est excellent pour un bon état de santé général.

Le miel et le curcuma ont tous les deux un impact bénéfique sur le foie, en permettant de le protéger, le stimuler et le purger des excès : alcool, sucre, etc.

Vous souffrez d'insomnie et de troubles du sommeil ? Vous souffrez de stress, d'anxiété et d'état dépressif ? Le miel au curcuma est votre allié, avec ses vertus calmantes, relaxantes et stimulantes, il permet d'après certaines études, d'obtenir naturellement, sainement et sans accoutumance, les mêmes effets que le Prozac.

Vous souffrez de problèmes de digestion ? Mangez de ce miel épicié pour réguler la flore intestinale et tous vos problèmes intestinaux : flatulences, ballonnements, crampes et brûlures d'estomac, ulcères, constipation, diarrhée.

C'est un des meilleurs antibiotiques naturels et il possède des propriétés antiseptiques sans pareil, permettant de lutter contre les petites infections et maux de l'hiver : grippe, rhume, congestion nasale, bronchites, angines et autres irritations de la gorge. Cet effet est accentué avec ses vertus stimulantes du système immunitaire.

Ce remède permet une baisse du mauvais cholestérol (Ldl-cholestérol), une régulation du taux de sucre dans le sang (diabète) et la stimulation du métabolisme et de l'évacuation des graisses permettant de perdre du poids.

Plus étonnant, on peut aussi en faire une application externe. Avec ses propriétés antiseptiques, antifongiques, antibactériennes et cicatrisantes, c'est un excellent remède pour les affections de la peau : cicatrice, plaies, éraflures, eczéma, acné, psoriasis, etc.

## **La recette du curcuma au miel:**

### **Ingrédients:**

- 100 g de miel d'abeilles
- 10 g de curcuma en poudre (une bonne cuillère à soupe)

## **Préparation:**

Mélangez le curcuma et le miel et jusqu'à obtenir un mélange homogène, et c'est prêt !

Conservez le miel au curcuma dans un bocal en verre avec un couvercle.

## **En prévention:**

Nul besoin d'attendre une maladie pour se soigner, consommez le miel d'or de manière préventive, à raison d'une cuillère à café tous les matins à jeun. C'est pour cet usage qu'il est le meilleur et le plus efficace à mon humble opinion.

## **En traitement curatif :**

Tout dépend du mal qui vous atteint, mais de manière générale :

En cas de maladie ponctuelle (rhume, grippe, etc.), prenez 1/2 cuillère à café de miel au curcuma toutes les heures pendant toute une journée. Le jour suivant, vous prenez 1/2 cuillère toutes les 2 heures, pareil le 3ème jour.

En cas de problème digestif, buvez, avant chaque repas, un verre d'eau, de jus d'orange ou de lait avec une cuillère à café de curcuma au miel dilué.

En cas de problème cutané, appliquez le miel au curcuma directement sur la peau.

## **Contre indications du miel d'or :**

Ce sont plus des précautions que des contre-indications, les nombreuses études menées à ce sujet n'ayant jamais montré d'effets indésirables.

Le curcuma pourrait avoir une interaction avec certains médicaments. Il pourrait accroître l'effet d'anticoagulants ou de traitement anti diabétiques.

Le curcuma est à consommer avec prudence en cas de troubles de la vésicule biliaire. Même s'il aide à réguler la production de bile, en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple), la prise de curcuma pourrait aggraver le problème.

Il est souvent déconseillé, toujours par principe de précaution, de trop consommer de curcuma pour les femmes enceintes et qui allaitent.

---

## **LES BIENFAITS DE L'HUILE D'AMENDE DOUCE**

### **Qu'est-ce que l'huile d'amande douce ?**

#### **Ses propriétés**

Ses propriétés adoucissantes font des merveilles depuis l'Antiquité, puisque les femmes égyptiennes s'en servaient déjà pour composer des onguents. L'huile d'amande douce, extraite du noyau du fruit de l'amandier, a traversé les âges et arrive jusqu'à nous avec ses multiples vertus. Sa composition est en effet particulièrement riche : elle contient des acides gras bien sûr, dont des omégas 6 (acide linoléique) et 9 (acide oléique), mais aussi des vitamines A et E, des minéraux et oligo-éléments, des phytostérols (qui améliorent notamment la microcirculation) et alcools

terpéniques (qui jouent un rôle protecteur). L'huile d'amande douce est ainsi adoucissante, émolliente et fortifiante.

## **Ses bienfaits**

L'huile d'amande douce hydrate et protège la peau et les cheveux, tout en leur redonnant de la vigueur et de l'éclat. Apaisante, elle soulage les irritations et les démangeaisons. Nourrissante, elle est parfaite en cas de gerçures ou de peaux desséchées, comme en prévention des vergetures. En améliorant l'élasticité de la peau et en favorisant la régénération cellulaire, elle constitue de même un excellent anti-rides naturel. L'un des principaux avantages de l'huile d'amande douce est qu'elle convient à tous les types de peaux, et notamment à celles des nourrissons. Seul inconvénient, l'huile d'amande douce n'a pas un grand pouvoir de pénétration.

## **Bienfaits de l'huile d'amande douce pour la peau**

### **Conseils d'utilisation**

Que vous ayez la peau desséchée, irritée ou tout simplement fragile, l'huile d'amande douce appliquée pure va la fortifier et la rendre plus douce. N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez des crevasses, des gerçures ou des coups de soleil. En toutes saisons, cette huile protège la peau en renforçant son film hydrolipidique. Avec du sucre de canne (à parts égales), vous pourrez vous en servir pour faire un gommage. Enfin, quelques gouttes d'huile d'amande douce dans le bain redonneront de la douceur aux peaux sèches.