

# LES BIENFAITS DU MIEL



1. Le miel est un antibactérien
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.
5. Il renforce l'immunité.
6. Boire de l'eau chaude avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.
8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.

9. Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.
10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.
11. Il soulage les maux de gorge.
12. Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.
13. Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d'ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.
14. Il réduit l'inflammation et la douleur.
15. Il contient des phytonutriments, qui possèdent des bienfaits du piment sur la santé : ils ont des propriétés pour prévenir le cancer.
16. Il soulage les indigestions et le reflux acide.
17. Il détruit les bactéries causant l'acné.
18. Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.
19. Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.
20. Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.
21. Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l'eczéma.
22. Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.
23. Il favorise l'endurance chez les athlètes.
24. Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager

l'arthrite. Mélangez du miel à de l'eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant la partie concernée.

**25.** Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.

**26.** Le miel aide à calmer l'anxiété.

**27.** Il réduit le stress métabolique.

**28.** Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.

**29.** Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.

**30.** Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.

**31.** Il soulage les nausées matinales.

**32.** Il calme le hoquet.

**33.** Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.

**34.** Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de siroter 1 demi-verre d'eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

**35.** Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l'œil infecté.

**36.** Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillerée de miel chaque soir avant de se coucher.

**37.** Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

**38.** Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l'eau chaude.

**39.** Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

**40.** Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.

---

## MIEL



**AVANTAGES:** source rapide d'énergie, donne du goût aux aliments et aux boissons.

**INCONVÉNIENTS:** à volume égale le miel apporte plus de calories que le sucre.