



Quels sont les bienfaits du miel ?

Quels sont les bienfaits du miel ? Célébré par les civilisations anciennes, le miel était considéré comme un aliment sacré. Véritable mine de nutriments, il est remarquablement riche en minéraux, oligoéléments et vitamines. Quels sont ses bienfaits et ses effets sur la santé ? Le miel passe volontiers pour un aliment miracle. Mais qu'en est-il vraiment ? Cette substance jaune renferme en majorité des sucres. De par sa richesse en glucides (les trois quarts de son poids), il fournit de l'énergie à l'organisme. Il peut aussi contenir des vitamines en faibles quantités (principalement celles des groupes B et C). Il est vrai que le miel recèle des antioxydants (essentiellement des polyphénols), cependant les fruits et les légumes en sont de meilleures sources. Ainsi, sur le papier, il serait un fortifiant. Il aiderait à combattre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire. Peau et visage : le miel et la cicatrisation des plaies Aujourd'hui, ce sont surtout ses propriétés antimicrobiennes et cicatrisantes qui interpellent les chercheurs. Le potentiel du miel pour aider à la cicatrisation des plaies (notamment en cas de brûlure) a déjà été démontré. Ces propriétés peuvent être attribuées à sa viscosité élevée qui forme comme une barrière de protection. Fait confirmé par une étude conduite en 1988 au CHU de Limoges. Les chercheurs y ont montré que, sur trois types de plaies, la vitesse de cicatrisation était presque deux fois plus rapide avec le miel qu'avec deux autres dispositifs médicaux... Autre vertu aujourd'hui reconnue : sa capacité à lutter contre les symptômes du rhume. Parmi la multitude de travaux conduits sur le



sujet, citons une étude israélienne datant de 2012. Les chercheurs avaient administré à 300 enfants âgés de 1 à 5 ans souffrant d'un rhume soit une cuillère à café de miel, soit un placebo. Résultat, les petits du groupe « miel » ont connu une amélioration des symptômes et de la qualité de leur sommeil. Source Web: futura-sciences