



## FOOD STORY LE MIEL

TEXTE : MARIE-CAROLINE MALBEC



### SES BIENFAITS

En plus de son goût exquis, le miel – comme les produits dérivés des abeilles – est un bon remède pour soigner les petits bobos. Il peut se consommer pur ou mélangé à des plantes ou à des huiles essentielles ; on parle alors d'apithérapie. Connu pour calmer une gorge irritée, ce sont surtout ses propriétés antiseptiques, anti-oxydantes et anti-inflammatoires qui le

rendent précieux. Autre vertu du miel, il renforce le système immunitaire. Et chaque miel a ses effets spécifiques mariant ses propriétés propres à celles des fleurs qu'ont butinées les abeilles. Le miel de lavande est cicatrisant, celui de cerisier diurétique, et celui d'oranger calmant. Recommandé par les adeptes de médecine douce, ses bienfaits sont reconnus par de nombreux médecins.

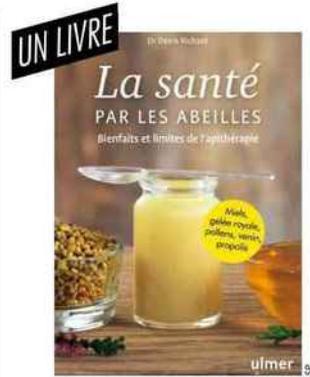


### UTILE ET AGRÉABLE

» Boissons chaudes, gommages ou pastilles au miel, rien de meilleur pour apaiser le plus naturellement du monde les petits maux de gorge à condition, bien sûr, qu'ils ne soient pas d'origine bactérienne. Deux bonnes maisons françaises en proposent : *Pastilles de Miel Français et de Citron* chez Hédène 3,90 € la boîte (hedene.fr) et *Miel & Propolis* chez Famille Mary 5,95 € la boîte (famillemary.fr).

### LA PROPOLIS VÉRITABLE ANTIBIOTIQUE NATUREL

Le mot vient du grec ancien et signifie « entrée de la ville », il en est donc le rempart. La résine est récoltée par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres puis transportée dans la ruche. Mélangée aux sécrétions salivaires et à la cire, elle est transformée en propolis et utilisée pour colmater la ruche, la protégeant du froid, de l'humidité et des prédateurs. C'est ainsi que la ruche demeure parfaitement saine.



### L'APITHÉRAPIE

Cet ouvrage nous initie au bon usage, raisonné et raisonnable, de l'apithérapie (science du soin par les abeilles). Il nous invite à découvrir et à adopter les produits de la ruche et à comprendre comment ils agissent sur notre organisme. L'apithérapie fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches et publications scientifiques sur ses qualités thérapeutiques, certaines avérées, d'autres, sujettes à controverse. *La santé par les abeilles* de Denis Richard aux éditions Ulmer (editions-ulmer.fr).



### LE POLLEN À SAUPOUDRER SANS MODÉRATION

Lors du butinage, les minuscules grains de pollen se collent sur les poils dont les abeilles sont recouvertes. Elles les façonnent ensuite en pelote dont elles emplissent les alvéoles. Riche en protéines, c'est un stimulant du système immunitaire qui aide à lutter contre les bactéries et les virus. Fortifiant, il est conseillé en cas de fatigue.