



CHRONIQUE HERBORISTE

Le miel et ses propriétés thérapeutiques

Sylvie Demers

naturopathe-herboriste

Substance naturelle fabriquée à partir du nectar des fleurs et de la salive des abeilles, le miel est un aliment bien connu. Il a également de nombreuses vertus thérapeutiques dont certaines sont communes à tous les types de miel.

- Il renforce le système immunitaire;
- C'est un antitussif naturel, idéal en cas de toux sèche;
- C'est un antiseptique et un antibiotique;
- Il agit sur la flore intestinale et évite la fermentation, ce qui réduit le risque d'inflammations digestives;
- Il accélère la cicatrisation quand on l'applique directement sur la peau (coupures, éraflures, brûlures, plaies infectées).

En fonction du nectar à partir duquel le miel est produit, celui-ci a des propriétés distinctes.

Miel de thym

- C'est un antiseptique, un antibactérien, un antiviral, un anti-infectieux, un antifongique et un anti-inflammatoire;
- Il est tonifiant et revigorant;
- C'est un cicatrisant exceptionnel, qui favorise la régénération rapide des tissus;
- C'est un expectorant à employer en cas de bronchite, de toux, de rhume ou de grippe;
- Il soulage les troubles digestifs et intestinaux, comme la diarrhée.

Miel de lavande

- C'est un antiseptique et un anti-inflammatoire;
- Il est efficace dans le traitement des infections des voies respiratoires et des poumons;

- Il soigne les piqûres d'insectes;
- Il accélère la guérison et la cicatrisation des brûlures profondes et des plaies infectées;
- Il est utile contre les maux de tête.

Les miels d'eucalyptus et de sapin permettent de soulager les symptômes liés aux pathologies des voies aériennes supérieures. Le miel de romarin, un stimulant général, aide à traiter les problèmes associés au nez, à la gorge et aux oreilles, et les troubles hépatiques.

Vous trouverez différents types de miel sur le marché, mais rien n'est plus simple que de préparer le vôtre, aromatisé de plantes choisies en fonction de l'action thérapeutique souhaitée.

1. Méthode à froid : mettez dans un pot 2 ou 3 c. à soupe des herbes séchées que vous avez choisies, versez 250 ml de miel par-dessus, mélangez bien, fermez et laissez infuser de 7 à 14 jours. Filtrez parfaitement. Mettez en pot.

2. Au bain-marie : versez 250 ml de miel dans une casserole et chauffez à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit très liquide. Ajoutez 2 ou 3 c. à soupe d'herbes fraîches ou séchées. Laissez chauffer 2 ou 3 minutes, puis éteignez le feu. Couvrez et laissez infuser de 15 à 20 minutes, le temps qu'il faut pour que le miel prenne un goût qui vous plaît. Filtrez le miel, puis mettez-le dans un pot propre. Cette méthode est parfaite pour les plantes résineuses ainsi que pour les feuilles, les tiges et les racines plus coriaces : pin, sapin, cèdre, romarin, eucalyptus, gingembre...

Le miel aromatisé se déguste dans une bonne tisane ou s'ajoute à diverses recettes, en remplacement du sucre.

Sirop simple pour soulager la toux et l'irritation de la gorge : prenez 1 c. à thé de miel aromatisé 30 minutes avant le coucher.

Note : le miel est déconseillé aux enfants de moins d'un an.

