

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU MIEL

Hymne à la nature et nourriture des dieux dans l'Antiquité, le miel est un nectar aux nombreux bienfaits thérapeutiques. Il exerce, en effet, une action positive sur les symptômes de certaines maladies.

Fiche signalétique	<p>Le miel est la substance sucrée que les abeilles élaborent à partir du nectar, sécrétion des plantes et fleurs mellifères, qu'elles transforment et enrichissent dans leur corps, et entreposent dans les rayons de la ruche où il mûrit.</p> <p>Composition: fructose, glucose, polysaccharides, sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, ferments, flavonoïdes, substances antibactériennes.</p> <p>Particularité: dans le miel de lavande ou de thym, par exemple, donc dans les miels issus du nectar de certaines plantes médicinales, on retrouve les vertus thérapeutiques de la plante.</p>
--------------------	---

Remarques	<p>La chaleur et la lumière sont les ennemis du miel. Ne jamais le chauffer à plus de 40 °C. Utiliser le miel avec beaucoup de réserve chez les nourrissons de moins d'un an (peut provoquer des troubles gastro-intestinaux). En cas de diabète, demander impérativement conseil au médecin.</p>
-----------	---

Effets et indications

<i>Voie interne</i>	<p>Fortifiant en période de convalescence, spécialement pour les états d'épuisement nerveux et psychiques. Associé à des plantes médicinales en jus ou en sirop en cas d'affections des voies respiratoires. Contre les vomissements pendant la grossesse.</p>
---------------------	--

<i>Voie externe</i>	<p>Pour le nettoyage osmotique des plaies et pour favoriser la cicatrisation. Comme gargarisme en cas d'inflammation de la gorge. Contre la stomatite des nourrissons.</p>
---------------------	--

indications

<i>interne</i>	<p>Miel (pur) 1 c. à café de miel</p> <p>Pour un maximum d'efficacité, prendre pur, laisser fondre sur la langue en le gardant un moment dans la bouche afin que les précieux constituants puissent être absorbés par les muqueuses.</p> <p>Mode d'emploi: prendre le matin à jeun, environ 1/4 d'heure avant le petit déjeuner. Conseillé aux enfants souffrant de fatigue scolaire et aux étudiants ayant des problèmes de concentration; contre les défaillances de mémoire.</p>
----------------	--

<i>interne</i>	<p>Sirop d'oignon 6 c. à soupe de miel liquide 4 gros oignons</p> <p>Couper les oignons en fines rondelles, mettre dans un bol, arroser avec le miel. Faire macérer 24 heures à couvert en remuant plusieurs fois. Passer, garder le sirop recueilli au réfrigérateur. (Préparer au fur et à mesure des besoins).</p>
----------------	--

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

<i>interne</i>	<p>Mode d'emploi: en cas de toux, prendre 1 c. à café 1 à 2 fois par heure (la moitié pour les enfants).</p> <p>Eau sucrée au miel 2 c. à café de miel 2 dl d'eau tiède</p> <p>Délayer le miel dans un verre d'eau.</p> <p>Mode d'emploi: en cas de vomissements pendant la grossesse, absorber par cuillerées pendant la journée, ne pas avaler immédiatement.</p>
<i>interne</i>	<p>Eau sucrée au miel 2 c. à café de miel 2 dl d'eau tiède</p> <p>Délayer le miel dans un verre d'eau. Mode d'emploi: en cas de vomissements pendant la grossesse, absorber par cuillerées pendant la journée, ne pas avaler immédiatement.</p>
<i>externe</i>	<p>Gargarisme 1 1/2 dl d'eau tiède 2 c. à café de vinaigre de pomme 2 c. à café de miel</p> <p>Bien mélanger les ingrédients. Mode d'emploi: en cas de maux de gorge, se gargariser toutes les heures 2 fois de suite (jusqu'à amélioration).</p>
<i>externe</i>	<p>Miel rosat 90 ml de miel liquide 10 ml de glycérine 1 goutte d'essence de rose</p> <p>Bien mélanger les ingrédients. (On trouve du miel rosat dans les pharmacies et les drogueries.) Mode d'emploi: en cas de stomatite des nourrissons, enduire la tétine ou appliquer directement dans la cavité buccale.</p>
<i>Spécialités</i>	<p>Gelee Royale (nourriture de la reine des abeilles)</p> <p>Fiche signalétique: sécrétion issue des glandes pharyngiennes de l'abeille. Elle constitue la nourriture exclusive de la reine des abeilles et des jeunes larves de reine dans la ruche.</p> <p>Composition: graisses, protéines, hydrates de carbone, vitamines, oligo-éléments, enzymes, acides aminés.</p> <p>Mode d'emploi interne: très recherché, ce concentré dynamisant et reconstituant a un effet positif sur tout le métabolisme de l'être humain, en cas d'anémie et d'artériosclérose.</p>
	<p>Propolis (substance résineuse)</p> <p>Fiche signalétique: gomme rougeâtre que les abeilles recueillent sur les écailles des bourgeons de peupliers et de bouleaux pour enduire les parois de la ruche, obturer les ouvertures et fixer les gâteaux de cire.</p>

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

Composition: résines, graisses, huiles essentielles, cire, flavonoïdes, acides aminés, pinocembrine.

Mode d'emploi externe: en lotion alcoolique à 20 % pour désinfecter petites blessures et piqûres d'insectes. Apaise la douleur. La propolis est également efficace contre plusieurs mycoses.

Recette

Punch au Miel

1 bâton de cannelle
1 c. à café de condiment pour pain d'épice
1 citron, zeste prélevé au couteau économe
4 dl d'eau
2 sachets de thé noir
5 dl de jus de pomme
1/2 dl de jus de citron
2 à 3 c. à soupe de miel
1 citron en rondelles, pour le décor

Préparation: porter l'eau et les trois premiers ingrédients à ébullition, laisser macérer 10 minutes à couvert. Ajouter les sachets de thé, laisser infuser encore 2 minutes, passer le tout dans une casserole. Ajouter les jus de pomme et de citron le temps de les chauffer, laisser refroidir, sucrer avec le miel.

Suggestion: jouter, selon goût, 4 c. à soupe de whisky.