

# Miel

## Trésor pour la santé

Le miel est un produit unique sur Terre. Chacune des grandes civilisations anciennes avait une symbolique en rapport avec le miel, substance précieuse et mystérieusement solaire. Dans la Bible, la Terre Promise de Canaan est désignée comme une « terre où ruissellent le lait et le miel ». De nos jours, dans plusieurs cultures modernes, comme au Maroc, par exemple, les gens continuent à estimer le bon miel en tant que meilleur cadeau.

En quoi le miel est-il un produit unique?



Prenons conscience du fait que le nectar est une substance produite par le monde végétal uniquement dans le but d'entrer en coopération avec le monde des insectes, ce monde semi-végétal - semi-animal. D'après Rudolf Steiner, nous pouvons considérer un papillon comme une fleur qui s'est émancipée de son état statique végétal, une fleur évoluée, et nous pouvons considérer l'abeille comme une graine, une graine émancipée et évoluée vers le règne animal. Les insectes vont donc coopérer avec le végétal, accepter une offre de nectar et transporter en échange le pollen afin de permettre à la plante de se reproduire.

Les abeilles vont ensuite transformer dans leurs jabots ce liquide produit par les fleurs. Il est tout à fait étonnant de constater que cette transformation va rendre le nectar comestible et accessible pour l'Homme. Le saccharose du nectar, non assimilable directement par notre organisme, est converti par une enzyme, produite par l'abeille, l'invertase, en sucres réducteurs directement assimilables, en particulier le glucose. Ce nectar enrichi et transformé est ensuite mis dans des rayons par les abeilles pour « mûrir », subir une évaporation d'eau, avant d'être operculé - devenir une « conserve », un trésor prêt à la consommation.



De tous les produits de la ruche, le miel est le seul que l'abeille peut surproduire spontanément, si les conditions dans la nature sont rassemblées. Cette capacité en fait une alliée précieuse de l'Homme. Dans chaque règne animal nous rencontrons un représentant capable de surproduire naturellement quelque chose. Comme si, à chaque niveau de l'échelle animale le Créateur a prévu un être capable de soutenir cette créature si originale qu'est l'Homme : naissant tout nu, si impuissant et fragile pendant plusieurs années avant de devenir adulte, ayant tant besoin d'être toujours bien couvert, réchauffé, nourri d'une manière plus ou moins variée.



Dans le monde des insectes, l'abeille est bien la seule capable de partager quelque chose de nutritif avec l'Homme : le nectar transformé, devenu ainsi digeste pour lui.

Chez les oiseaux, la poule fait le même geste : elle pond spontanément « pour autrui », ses œufs n'ont aucune utilité pour elle en dehors de la période de couvain printanière. Ce qu'elle offre à l'Homme est également un produit unique. L'œuf, et tout particulièrement, le jaune d'œuf cru (bio!) est une mine d'or de minéraux, vitamines et phospholipides (composants essentiels des membranes cellulaires).

Chez les animaux c'est la vache (image collective) qui fait le même geste partageant son lait, nutriment de base de nos ancêtres.

Ces différents règnes animaux aident donc l'Homme à survivre sur Terre et à évoluer. Des liens profonds sont tissés entre les aliments offerts par ces trois animaux et notre organisme. Il est intéressant de noter que l'assimilation et les effets thérapeutiques du miel augmentent si on le prend dans du lait à 40° (en absence de l'intolérance au lactose). Le « lait de poule », boisson à base de lait, jaune d'œuf et miel, était traditionnellement consommé en hiver dans nos régions, car il reboostait l'organisme.





R. Steiner mentionne un autre lien intéressant disant qu'avec l'âge les besoins de l'homme en lait diminuent proportionnellement à l'augmentation de ses besoins en miel. Effectivement, le miel serait un produit précieux pour des personnes âgées pour aider à entretenir la souplesse de leur ossature et la vivacité de leur cerveau.

## Approche écologique

Ce rapprochement des poules ou des vaches avec les abeilles nous rappelle qu'il est important de faire éviter à l'abeille le sort que subissent aujourd'hui ces autres compagnons de l'Homme. L'apiculture est devenue également intensive sans que le consommateur du miel s'en rende compte.

Les apiculteurs ont inventé dans un but productiviste maints procédés qui violentent les abeilles, leur nature, comme des traitements chimiques et antibiotiques, nourrissage au sucre, interventions au processus naturel du développement de l'essaim. Le miel provenant de cette sorte d'apiculture n'a plus les mêmes propriétés.

Les producteurs de miel « sèchent » leur miel quand il n'est pas récolté mûr, lui faisant perdre la plupart des huiles essentielles, ils l'entretiennent souvent dans des conditions énergétiques dégradantes (pollutions électromagnétiques et récipients en plastique). Et pour satisfaire l'acheteur désireux du miel liquide sans prendre en compte les saisons (car la plupart des miels se solidifient naturellement), les apiculteurs vont chauffer le miel ce qui lui fait perdre ses propriétés diététiques, plus encore, le rend cancérigène.

***ApiLibre n'accepte pas une approche consummatrice envers l'abeille et l'accompagne à reconstruire son immunité, à exprimer sa vraie Essence. A la place de l'apiculture intensive, une nouvelle apiculture - respectueuse et consciente ! Grâce à cette approche, le miel du Rucher de la Chouette - Cadeau de la Mère-Nature - garde toutes ses propriétés curatives.***





## Composition, propriétés et indications du miel

Le miel peut provenir de deux sources : le nectar des fleurs ou le miellat des arbres. Le miellat est un liquide sucré, sécrété par certains insectes piqueurs-suceurs (pucerons, cochenilles ...) et qui recouvre les feuilles et les troncs de certains arbres comme les pins, sapins, chênes, frênes, bouleaux ... Les abeilles peuvent aussi récolter les excréments sucrés des arbres directement. Le miel de miellat est plus protéiné que le miel de nectar et plus riche en matières minérales (miel de Sapin du Rucher de la Chouette). Le miel de nectar est privilégié pour d'autres critères.

Chaque miel est personnalisé et son analyse qualitative, quantitative et gustative lui appartient en propre. Cela dépend des fleurs butinées et du terrain sur lequel se trouvent les plantes mellifères.

La composition biochimique du miel varie selon son origine. Ils existent des miels monofloraux (acacia, tilleul, sapin...) et des miels polyfloraux (forêt, montagne, garrigue...).



La qualité du miel et sa valeur diététique et thérapeutique est liée avec sa teneur en enzymes ajoutées par les abeilles lors de la collecte et de la maturation du nectar. Les enzymes sont des substances protéiques qui accélèrent des réactions biochimiques. Les enzymes du miel vont participer à accélérer la cicatrisation des plaies, par exemple. Pour ne pas provoquer la dénaturation des enzymes (protéines) il est conseillé de ne jamais faire chauffer le miel au-delà de 40 degrés (p.ex. ne pas le mettre dans une tisane trop chaude).





Le miel est très riche en oligosaccharides (plus de quinze sucres différents) ce qui lui confère deux intérêts : énergétique et prébiotique.

Pour son action énergétique, il sera utile aux convalescents, aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées, aux personnes asthéniques, aux sportifs...

Pour son action prébiotique (stimulant la croissance et l'activité de bonnes bactéries intestinales), il sera utile pour des problèmes gastro-intestinaux. Il favorise le transit, diminue le taux d'acidité gastrique, combat les fermentations et les flatulences. Il a une action cicatrisante sur les muqueuses digestives, en cas des ulcères de l'estomac et du duodénum.

Grâce à sa forte teneur en vitamine C, vitamine B5 et en flavonoïdes, le miel aura une action sur la résistance des vaisseaux sanguins.

Le miel contient de nombreux minéraux et oligo-éléments comme le potassium, sodium, calcium, phosphore, silicium, magnésium, etc. Grâce à sa teneur en calcium bien assimilable, il sera un bon recalifiant osseux et dentaire.

Grâce à sa richesse en vitamines B et C, ainsi qu'aux minéraux et aux oligo-éléments, il fera un excellent protecteur respiratoire : coups de froid, angines, toux, maux de gorge, gripes, rhumes, rhinites, bronchites...

Il est utile en cas d'anémie, car il normalise la composition du sang et accroît le taux d'hémoglobine, grâce, entre autres, aux vitamines du groupe B et à la vitamine K.

Grâce à l'acide formique qu'il renferme dans des proportions tout à fait intéressantes, il a une action anti-inflammatoire en cas de rhumatismes, arthroses.



Il aide le muscle cardiaque, particulièrement au niveau du myocarde, et offre une grande efficacité contre les arythmies.

Il augmente les réserves de glycogène du foie et est diurétique.

C'est un excellent calmant naturel et permet de combattre les insomnies.

Les sources russes et bulgares rapportent l'utilisation de miel en traitement gynécologique, mais aussi ophtalmologique (gouttes de miel à 30% en traitement de la conjonctivite).

Enfin, l'action du miel sur la peau est particulièrement appréciée. C'est la seule utilisation apithérapeutique qui subsiste encore dans la médecine officielle, dans certains hôpitaux traitants des affections graves de la peau. Grâce à ses propriétés bactéricides et cicatrisantes, liées, entre autres, à sa teneur en polyphénols, le miel est utilisé pour le traitement des plaies, des brûlures, des ulcères variqueux, de la teigne ...

Le miel a cette propriété extraordinaire de pénétrer dans la peau comme si la peau l'absorbait. Un exemple d'un de mes enfants me vient en mémoire. Pour lutter avec une bronchite, je lui ai posé un cataplasme sur la poitrine et le haut du dos - des feuilles de choux blanc enduites de miel. Le lendemain matin la peau avait si bien absorbé le miel qu'elle n'était même pas collante. La bronchite n'a pas résisté.

## Précautions



Les diabétiques mal équilibrés devront s'abstenir de consommer du miel.

Les personnes ayant des calculs rénaux, les personnes en hypothyroïdie non traitée, les personnes ayant un excès de triglycérides devront s'abstenir également.





## Comment consommer correctement le miel ?

Dans la culture occidentale le miel se consomme souvent au petit-déjeuner sur des tartines. Cette forme du petit-déjeuner n'a rien de diététique, surtout si l'on tartine sur du pain blanc. Un croissant ou un bout de baguette sont déjà, à eux seuls, composés de sucre (plus de 80% d'amidon). Le pain blanc est trop riche en lipides et trop pauvre en sucres lents, et son indice glycémique est trop élevé. Si on y rajoute du miel, ça ne fera que monter encore plus la glycémie, et plomber l'estomac et les intestins sans donner le résultat thérapeutique désiré.

En changeant son regard sur le miel, nous comprendrons que les bienfaits proviennent non pas de la quantité du miel consommé, mais de sa qualité et de la manière de le consommer.

Il faut savoir que le miel est catalyseur, c'est à dire qu'il potentialise les effets et bienfaits des substances avec lesquelles il est consommé. Par exemple, pris avec des plantes, il accélère l'effet de celles-ci.

La recommandation thérapeutique est de prendre le matin à jeun une cuillère à café de miel dans de l'eau tiède, en y rajoutant éventuellement le jus d'un quart de citron ou une cuillère à café de vinaigre de pomme. Le soir au moment du coucher un peu de miel dans de l'eau, de la tisane (à 40°) ou du lait tiède serait en plus un parfait somnifère.

L'assimilation du miel est facilitée pour les enfants (à partir de 3 ans) quand on le consomme dans du lait (frais bio) à 40°. Il s'agit là encore d'utilisation thérapeutique qui ne sera pas alors accompagnée de consommation de nourriture. C'est recommandé, par exemple, pour le traitement de l'anémie et en vue de l'augmentation de l'hémoglobine.







## Miel du Rucher de la Chouette



Le Domaine de la Chouette se trouve légèrement en altitude, proche de la forêt et loin des zones industrielles. Pendant la généreuse saison apicole 2020 nous avons réalisé sous forme d'ateliers trois récoltes de miel.

Le miel de forêt de la première récolte comportait des fleurs de printemps et de l'acacia. Le miel d'acacia est bien utile pour le système gastro-intestinal et aide en cas d'inflammations de la gorge.

Le miel de la deuxième récolte contenait du miel de châtaigner avec sa note légèrement amère qui réjouit notre foie, en plus des fleurs de forêt et du tilleul.

Le miel de châtaigner est utile en cas des troubles circulatoires, de l'anémie et de la fatigue physique et psychique, c'est le miel des sportifs !

Le miel de tilleul est un bon allié en cas des troubles nerveux, respiratoires, de l'hypertension, des problèmes de la peau.

Le miel de la troisième récolte était issu de la miellée de sapin, procédé qui n'arrive pas tous les ans. Le miel de sapin est utile pour les systèmes respiratoire et urinaire, ainsi qu'en cas d'anémie.

