Principes actifs et bienfaits des miels présentés

Le miel est l’un des produits naturels les plus bénéfiques pour la santé. Il contient de nombreux minéraux et oligo-éléments essentiels, notamment du calcium, du magnésium, du potassium et du phosphore. Le miel de tournesol en particulier est une excellente source de vitamines C et E. Les antioxydants présents dans le miel aident à protéger votre organisme contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire prématuré. En outre, le miel stimule le système immunitaire et aide donc à lutter contre les infections hivernales courantes comme la grippe ou le rhume.

**QUELS SONT LES BIENFAITS DU MIEL DE PRINTEMPS ?**

Le miel de Printemps est riche en oligoéléments et en particulier en bore et en calcium. Ce produit de la ruche peut être utilisé dans plusieurs cas :

* Le calcium est reconnu pour ses bienfaits dans la formation et la solidité des os
* Le bore (aussi appelé acide borique), associé au calcium aurait des effets bénéfiques sur la calcification et le maintien de l’ossification
* Il agit également comme antiseptique et antioxydant, adoucissant et hydratant comme la plupart des [miels de fleurs](https://www.famillemary.fr/miel/les-miels/miels-de-fleurs.html) et [miels de France](https://www.famillemary.fr/miel/les-miels/miel-de-france.html).

**QUELS SONT LES BIENFAITS DU MIEL d’Acacia**

**Caractéristiques produit**

Issu du **nectar des fleurs** butiné par les abeilles, le miel est riche en fructose et renommé pour ses **qualités nutritives**. Il est apprécié pour ses saveurs naturelles aux mille nuances florales.

L'acacia est reconnu pour ses vertus **fortifiantes**et pour donner le miel **le moins riche en glucose et saccharose**. Il possède également des bienfaits sur le confort digestif d'après-repas. Symbole de résurrection et de sécurité, l'acacia se distingue par ses **magnifiques fleurs jaunes** et la délicatesse de leur parfum.

## ****Les bienfaits du miel toutes fleurs****

Les vertus du **miel toutes fleurs** varient d’un miel à l’autre. Ils sont souvent de bons antiseptiques, très efficaces dans la lutte contre les infections. Ce sont aussi des antalgiques qui permettent de calmer les douleurs. Riches en oligo-éléments, et en vitamines B et C, le miel toutes fleurs est bon pour l’équilibre  du microbiote intestinal humain et facilite la digestion.

Enfin, il est utilisé dans le traitement de diverses maladies cutanées comme l’acné. Un [**gommage naturel au miel**](https://www.mielmartine.fr/fr/recette-du-gommage-naturel-au-miel/) toutes fleurs peut être efficace pour nettoyer toutes les impuretés du visage et redonner à la peau un aspect ferme et jeune.

## Les bienfaits du miel de forêt

Tous les miels ont un bienfait, celui de forêt en a également. Il permet de libérer les voies respiratoires tout comme la senteur des forêts nous remplis les poumons.

Riche en oligo-éléments, ces derniers vont tonifier et fortifier votre organisme. Il n’est pas sans dire que ce miel est donc recommandé pour une consommation en hiver.

Le miel de forêt a des propriétés antiseptiques qui est un grand allié des voies respiratoires. Inspirez longuement et soufflez, vous avez trouvé un remêde à vos encombrements.

### Les bienfaits du miel de tournesol

Le miel de tournesol est riche en vitamines B, C et E, ainsi qu’en acides aminés. Il contient également des oligo-éléments comme le fer, le zinc et le cuivre. Le miel de tournesol aide à prévenir les carences alimentaires et renforce l’immunité grâce à ses nombreux nutriments essentiels. Les bienfaits du miel sur la santé ne se limitent pas aux vitamines : il possède également des propriétés antibactériennes naturelles qui peuvent être utiles pour traiter certains problèmes de santé (comme la toux ou les rhumes). Enfin, contrairement au sucre raffiné, le miel fournit un apport d’hydrates de carbone lent permettant une meilleure répartition de l’effort musculaire pendant l’exercice physique.

**Quels sont les bienfaits du miel de sarrasin?**

Le miel est ton meilleur allié pour aider ton petit corps à lutter contre les vilains maux de l’hiver !**Il renforce les défenses immunitaires, protège des affections ORL, adoucit la gorge en cas de coup de froid…**

Il est aussi un excellent antiseptique, cicatrisant pour la peau et apaisant sur les brûlures superficielles, piqûres d’insectes, petite plaies…

Le miel de sarrasin est particulièrement riche en fer. Il aide à lutter contre l’anémie, fréquente chez les jeunes femmes et les enfants en pleine croissance (attention, jamais de miel avant 1 an !). Il peut aussi aider les jeunes mamans à récupérer après un accouchement.

Riche en minéraux, il est aussi efficace pour aider à la reminéralisation des os, pour les personnes souffrant d’ostéoporose.

**Le miel de sarrasin contiendrait même plus de vertus que le miel de manuka, très prisé pour ses bienfaits sur la santé mais extrêmement coûteux et surtout, pas vraiment local !**