



Mierea de albine este un aliment si un remediu naturist folosit de milenii intregi in prepararea bucatelor dar si in tratarea diverselor maladii. Nu mai este un secret faptul ca mierea e considerata una dintre minunile naturii, pe care o putem folosi ca hrana, in tratamente cosmetice si, desigur, in medicina naturista. Exista o diversitate foarte mare de tipuri de miere, in functie de provenienta sa, respectiv de florile din care a fost adunat nectarul. Fie ca vorbim de miere poliflora, de tei, de salcam, eucalipt sau Manuka, mierea trebuie procurata din surse sigure, pentru a beneficia de calitatile ei terapeutice. Sortimentele de miere difera atat la gust cat si in ceea ce priveste maladiile si afectiunile pe care le amelioreaza.

Sa vedem care sunt cele 3 tipuri de miere folosite in scop curativ, inca din cele mai vechi timpuri si ce proprietati benefice au asupra organismului

#1. Mierea de Manuka – cel mai puternic antibiotic natural

Utilizata in mod traditional de catre poporul maori din Noua Zeelanda, mierea de manuka este extrasa din nectarul florilor arborelui de Manuka. Faimoasa in intreaga lume, acest tip de miere are o culoare brun inchis, textura densa si un gust dulce-caramelizat. Aceasta este in prezent singura miere medicinala, atestata stiintific, datorita calitatilor sale antibacteriene miraculoase. Prin continutul sau de glucozo-oxidaza, mierea de Manuka stimuleaza eliberarea peroxidului de hidrogen, agent antibacterian care remediaza infectia in mod natural, fara a afecta tesuturile. Aceasta are efecte benefice si in afectiunile gastro-intestinale. Consumul haotic de alimente si medicamente, agitatie si stresul contribuie la distrugerea microflorei intestinale, atat de

importanta in procesul de digestie si asimilare a nutrientilor. Mierea de Manuka este o foarte buna solutie naturista care amelioreaza gastroenterita, aciditatea si refluxul gastric, parazitii intestinali si chiar bacteria *Helicobacter Pylori*, responsabila de aparitia ulcerului. Bucura-te, asadar, de efectele sale miraculoase si

[alege miere de Manuka](#)

din cele mai calitative si sigura surse.

#2. Mierea de tei – calmant si somnifer natural

Teiul este bine cunoscut ca fiind un remediu foarte bun pentru starile de anxietate si insomnii. Mierea de tei se distinge printr-o culoare galbui-portocalie, si o dulceata pronuntata. Consumul unei lingurite de miere de tei inainte de culcare imbunatateste si prelungeste somnul de refacere, activand urmatoarele mecanisme: asigura depozite de glicogen pentru un somn neintrerupt de 8 ore, stabilizeaza nivelul zaharului din sange si ajuta la eliberarea melatoninei, hormonul implicat in refacerea tesuturilor pe durata somnului. De asemenea, aceasta are proprietati antiinflamatorii, antiseptice fiind potrivita in ameliorarea racelilor si gripelor.

#3. Mierea de eucalipt – adjuvant in bolile respiratorii

Eucaliptul este o planta care provine din regiuni indepartate, mai exact din Australia. Aceasta se distinge printr-o nuanta mai inchisa, care aminteste de culoarea alunelor, si un iz mentol destul de pronuntat. Mierea de eucalipt este un excelent anti-inflamator si un antibacterioan

Scris de Sighet Online
Vineri, 05 Aprilie 2019 16:15 -

fiind indicat in tratarea tractului respirator care e afectat de viroze raceli sau alte forme de infectii. Un ceai cald cu o lingurita de miere de eucalipt poate face minuni in calmarea mucoasei iritate, calmand durerile de gat.

Asadar, fie ca vorbim de miere monoflora, poliflora sau non-florală, sa reconsideram importanta acestui minunat remediu naturist asupra sanatatii, si sa-i acordam un loc de cinste in alimentatia noastra de zi cu zi.