

# Le Miel et ses Vertus



Écrit par : Melmec



## Introduction

Le miel est utilisé par l'homme depuis l'histoire de la création. Il était déjà présent durant la préhistoire. Au fil des siècles, son utilisation a évolué et s'est enrichi grâce à de nouvelles connaissances pour devenir ce qu'il est aujourd'hui. L'homme a dû apprendre l'art de « dompter » les abeilles afin de les faire travailler pour lui.

Utilisé en cuisine, en médecine ou en pratique magique, le miel est un allié sur bien des fronts. Du continent Américain à celui Africain, en passant par l'Europe et l'Asie, il est présent dans tous les pays.

À travers cet article, je vais tenter de vous faire découvrir le miel et ses multiples utilisations. Produit aux mille vertus croyez-moi, la liste de ces propriétés est longue...

*«Le miel est un soleil qui se cultive [...].  
Et pour faire un bon soleil, il faut du temps.»*  
Maxence Fermine

## Le miel dans l'histoire

Le miel était sur terre bien avant l'homme. Grâce à la présence des abeilles, il est âgé de pas moins de 50 millions d'années ; les premières datant de l'époque Paléogène éocène. Son utilisation première était de sucrer les aliments. Par la suite, il devint un outil de beauté, d'embaumement et de guérison. On l'utilisa couplé à du vinaigre ou de la moutarde, pour confire fruits et légumes et plus récemment pour adoucir les mets.

Au début, l'homme croyait que les abeilles récoltaient directement le miel sur les fleurs et c'est durant l'antiquité qu'ils comprirent qu'en fait, les abeilles fabriquaient elles-mêmes le miel. C'est donc à partir de là, qu'ils domestiquèrent ces insectes en mettant à leurs dispositions de petits abris : les ruches.



Ce sont les Égyptiens qui créèrent l'apiculture (2400 av J.C). Les abeilles avaient la fâcheuse habitude de positionner leurs ruches dans des endroits peu accessibles tels que les hautes branches des arbres ou dans des troncs creux. En créant des ruches, et en les positionnant dans des endroits stratégiques, les Égyptiens purent jouir du miel sans avoir trop de difficulté à le récolter.

Pour eux, les larmes du Dieu Râ, en tombant sur terre, se seraient transformées en abeilles. Elles produisirent alors le miel, en hommage à leur créateur, car l'intensité de la couleur jaune du miel n'est pas sans penser au puissant rayon du soleil. Ainsi, le miel était présent dans toutes les offrandes destinées à Râ et autres Dieux lors des cérémonies religieuses de l'Ancien Égypte.



Mais ce n'était pas sa seule utilisation. Les Égyptiens utilisaient le miel comme pommade cicatrisante, entrant dans la composition de parfums, additionné à du natron, il servait de contraception, fermenté il en formait un doux breuvage alcoolisé (ancêtre de l'hydromel), il servait à sucrer pains et gâteaux, mais aussi il était employé à la fabrication des bateaux comme liant pour la peinture. Il était également utilisé lors des embaumements : « après la mort d'Osiris, les larmes des dieux se déversèrent sur terre. Elles se transformèrent en matières de momification (miel, résines, encens) afin d'embaumer Osiris ».



Ensuite, se fût les Grecs qui utilisèrent le miel. D'après la légende, Apollon et la nymphe Cyrène, engendrèrent un enfant : Aristée. Remis à Gaïa et aux Heures par Hermès, l'enfant apprit la médecine, les arts divinatoires par les Muses, la culture des oliviers et des vignes ainsi que l'apiculture par les Nymphes. Il fût le plus intéressé par l'apiculture. Après la mort de son fils, il fit un long voyage à travers la Grèce, mais c'est sur l'île de Céos qu'il enseigna aux habitants l'apiculture. Il deviendra, avec les abeilles, le symbole de l'île et sera présent sur les pièces de monnaie.

Cerbère, le chien à 3 têtes gardant les Enfers, ne pouvait être apaisé que si l'on placait dans la tombe des morts, un gâteau de miel.

Le miel, mystérieusement sucré, était considéré comme la nourriture des Dieux, il était donc (tout comme en Egypte) utilisé systématiquement comme offrandes dans les temples. Zeus aurait goûté ce doux met, des mains de la Nympe Mélissa (signifiant celle qui fabrique le miel). Quant à Eros, le Dieu de l'Amour, il enduisait de miel la pointe de ses flèches.

On retrouve aussi le miel dans l'Odyssée : une boisson faite de miel et de lait, appelée « Melikraton », qui était donné par Aphrodite aux orphelines de Pindare pour ses vertus fortifiantes. Quant à la magicienne Circée, elle séduisait les hommes avec du miel, du fromage et du vin...



Ensuite, ce furent les scientifiques de l'époque qui vouèrent un culte au miel : Aristote (384-322 av. J.C.) étudiait les ruches, surtout les formes hexagonales des alvéoles. Il pensait que la ruche était dirigée par une abeille-roi, à la fois mâle et femelle et que manger du miel, prolongeait la vie.

Le père fondateur de la médecine, Hippocrate (460-377 av. J.C.), mangeait également beaucoup de miel et surtout, il l'utilisait pour soigner différentes maladies. Selon lui, le miel prodiguait une bonne vie et une bonne santé.

Dioscorides (40-90 ap. J.C.), médecin grec ayant accompagné l'armée romaine de Néron en tant que chirurgien, indiqua que le miel pouvait être utilisé comme traitement dans les maladies de l'estomac, les blessures présentant du pus ainsi que comme traitement contre la toux.

Virgile (70 av. J.C.), poète et écrivain latin, appelait le miel « le don céleste de la rosée ». Après ceci, le miel représentera toutes les douceurs.

Au fil du temps, les Grecs améliorèrent alors leurs ruches, en créant des casiers amovibles, qui leurs permettaient de recueillir plus facilement le miel. Cette version est l'ancêtre des ruches de notre époque.

Durant le Moyen Age, les ruches étaient exploitées principalement dans les monastères. Les abeilles acquièrent une symbolique, en effet c'est à cette époque de le roi des abeilles est associé aux puissants : le pape et les rois. On aurait retrouvé dans la tombe du souverain des Francs Saliens, Childéric Ier (436-481 ap. J.C.) des abeilles faites d'or et de verre coloré.

La renaissance fût une avancée pour l'apiculture, tout d'abord Luis Méndez de Torres suivi de Theodorum Clutium, découvrirent ce qui jusqu'à présent était le roi des abeilles, était en fait une reine. Ensuite, les apiculteurs ne cessèrent pas de faire évoluer leurs techniques de récolte du miel. À l'époque, 3 techniques étaient utilisées :

- l'étouffage, avec une mèche de souffre: ce qui avait pour effet de tuer toutes les abeilles ;
- le transvasement d'une ruche vers une autre ;
- le prélèvement des galettes de cire, sans même se préoccuper du contenu des galettes.

Mais c'est au XVIIIe siècle, grâce aux travaux du physicien naturaliste René-Antoine Ferchault de Réaumur (1683-1757) qu'on en apprit beaucoup sur les abeilles.

- il crée des ruches d'observation ;
- il invente le terme de faux-bourdon, qui tel un bourdon vole avec un bruit de bombardier ;
- il décrit la récolte des produits de la ruche ;
- il note que la trompe de l'abeille est en fait une langue ;
- il décrit la glande à venin, les organes mâles, la gelée royale, la différence dans le nourrissage des larves et des nymphes ainsi que le pou (brol cajola) de l'abeille ;
- c'est le premier apiculteur à marquer ses reines ;
- il décrit le passage de l'œuf en larve ;
- promoteur de la génétique, ses travaux sur l'hybridation font de Réaumur le précurseur des travaux de Mendell.



## La symbolique du miel et de l'abeille

L'abeille, en temps que travailleuse forcenée, fût très vite prise à partir de l'impérialisme (en Égypte ancienne associé au Dieu Râ). Comme je l'ai dit plus haut, les archéologues ont découvert des abeilles d'or dans le tombeau de Childéric I. Napoléon.

Dans la religion grecque, cet insecte est parfois associé à Demeter, la déesse de la terre et des récoltes. L'abeille est l'attribut dominant de la Déesse Artémis et de ses prêtresses vierges : les « melissai » (signifiant « abeille»). Elle était aussi le symbole de la résurrection et était parfois représentée dans les tombeaux comme signe de survie post-mortuaire.

Chez les celtes, l'abeille représentait la sagesse et l'immortalité de l'âme. Pour les Indiens d'Amérique, l'abeille représentait l'âme s'envolant du corps.

En Asie, il est conseillé de passer du miel sur les lèvres de l'effigie du Dieu du Foyer et de la Cuisine, pour que celui-ci, lors de son rapport annuel auprès du Dieu du ciel, ne soit pas trop dur avec les habitants du foyer.

Tout comme pour l'Égypte Ancienne, les rois de France utilisaient l'abeille comme emblème par rapport à la hiérarchie présente dans la ruche. Napoléon ornait ses tapis et manteaux de sacre d'abeille.



Dans la Bible, on retrouve souvent l'abeille ainsi que le miel. Les 3 mois d'hibernations des abeilles était associés au 3 jour où le Christ mort était invisible.

Le dard et le miel était l'emblème du Christ : mélange de douceur et de miséricorde. Dans l'exode III, Dieu annonce à moïse que la terre promise de Canaan est un « bon et vaste pays ruisselant de lait et de miel ».

Le psaume CXIX stipule que la parole de Dieu est douce comme le miel.

Dans le Coran, le miel et l'abeille sont employés en termes sacrés : « le miel est le premier bienfait que Dieu a donné à la Terre ».

## Les propriétés du miel

Le miel a mille et une vertus, utilisées depuis plusieurs siècles... Au fil du temps, elle a nourri les expériences des anciens, et au 21ème siècle, elle fait partie de nos mœurs...

Il faut savoir que certains miels ont des vertus qui leurs sont propres :

### **Miel d'Acacia**

Calmant, reconstituant, régulateur intestinal (pour lutter contre la constipation). Idéal pour les très jeunes enfants.

### **Miel d'Aubépine**

Antispasmodique, cardiopathie, crampe musculaire, contractures.

### **Miel de Bourdaine**

Laxatif, stimulant de l'appétit, facilite la digestion.

### **Miel de Bruyère**

Idéal pour l'anémie, la fatigue et les affections des voies urinaires. Aussi dynamogénique, diurétique et antirhumatismal. Riche en sels minéraux. Facilite la dissolution des calculs, idéal en cas de lithiase biliaire.

### **Miel de Colza**

Cardiopathie, bon pour l'appareil circulatoire.

**Miel de Châtaignier**

Accélère la circulation sanguine. Bon contre la dysenterie.

**Miel d'Eucalyptus**

Antiseptique général des voies respiratoires et des voies urinaires.

**Miel de Garrigue**

Tonique et fortifiant.

**Miel du Gâtinais**

Revitalisant.

**Miel de Lavande**

Puissant antiseptique, idéal pour les maux de gorge, les états grippaux, l'asthme et les ulcères.

**Miel de Lierre**

Névralgies, maux de tête.

**Miel de Mélilot**

Gingivite, sinusite, rhinite, pharyngite, laryngite, amygdalite, angine, stomatite aphteuse.

**Miel d'Oranger**

Sédatif nerveux, antispasmodique, conseillé en cas d'insomnie infantile.

**Miel de Romarin**

Augmente stimulant hépatique, utilisé pour l'asthme, les difficultés digestives et les ulcères.

**Miel des Vosges ou d'Eucalyptus**

Bronchites ou maladies pulmonaires.

**Miel de Thym**

Antiseptique général, stimulant des fonctions digestives, tonifiant, facilite le tonus musculaire et la récupération physique.

**Miel de Tilleul**

Favorise le sommeil, calme les migraines, les douleurs gastriques et les spasmes. Bon contre les maladies du cœur et appareil circulatoire.



Sur un point de vu général, le miel est diététique (et oui mesdames qu'on se le dise). Riche en sucres simples (glucose, fructose), il a un pouvoir sucrant plus important que le sucre raffiné (ou sucre blanc) tout en étant moins calorique. Si vous ajoutez dans votre boisson chaude 7,5g de miel au lieu de 10g de sucre, vous utiliserez 22 calories au lieu de 40.

Le sucre composant le miel est très apprécié des sportifs, car c'est un aliment énergétique. Le glucose et le fructose sont des glucides facilement assimilables par les cellules de l'organisme, car ils ont été prédigérés par les abeilles. Elles en tirent le carburant nécessaire à leurs fonctionnement et de façon très rapide, contrairement à d'autres molécules de glucides (tel que le sucre blanc qui mettra plus de temps pour produire de l'énergie). Le miel fortifie également la musculature, améliore l'endurance et la récupération.

Sur le point de vue thérapeutique, il combat l'anémie (anti-anémique), c'est un très bon antiseptique et un émollient (il détend les tissus). Le miel est considéré comme apéritif (c'est-à-dire qu'il stimule l'appétit), il est un digestif (favorise la digestion), il est également diurétique (augmente la sécrétion urinaire permettant

d'éliminer plus de toxines) et laxatif. Il calme la toux (béchique), il combat la fièvre et apport de l'énergie (dynamogénique). Il est aussi antibiotique (utilisé avant l'apparition des médicaments) et un puissant cicatrisant. Grâce à son pouvoir antiseptique, il était utilisé comme antibiotique. Sa viscosité limite la dissolution de l'oxygène, ce qui assure une meilleure oxygénation des tissus.

Il est beaucoup plus digeste que le sucre en morceau, car il contient peu de saccharose. Étant facilement assimilable, le corps ne se fatigue pas pour le digérer. C'est pourquoi il est conseillé pour les personnes ayant des problèmes de digestion. Fixant les sels minéraux tel que le calcium, le magnésium ou encore le phosphore, le miel aura une action bénéfique sur les personnes constipées, tout en favorisant la croissance et en fortifiant le squelette.

Les glycolytiques et cholinergiques ont des effets reconstituant cardiaque (l'utilisation importante des glucides tonifie le cœur) et vitalisant l'hémoglobine (perméabilise les vaisseaux, activant la circulation sanguine).

Le pouvoir antibactérien du miel a fait ses preuves... Lors d'un gros rhume, on préparait un grog (mélange d'alcool et de miel) : l'alcool réchauffait le corps faisant ainsi suer intensément, provoquant la baisse de la fièvre. Le miel quant à lui, diminue l'adhérence des bactéries. Celles-ci proliféreront plus difficilement, permettant une action plus rapide des globules blancs. De plus, le miel aide à atténuer les maux de gorge et, dans le cas de toux sèches, à fluidifier le mucus.

Cicatrisant puissant, il élimine rapidement l'infection présente (toujours grâce à son pouvoir antiseptique), tout en empêchant la plaie de s'infecter de nouveau. Il élimine les tissus morts ou contaminés ainsi que l'odeur de la plaie. Les propriétés anti-inflammatoires du miel atténuent les démêles et les marques de cicatrisation et stimule la croissance de certains tissus pour accélérer la guérison.

Le miel est aussi très doux et nourrissant pour la peau, c'est pourquoi il entre dans beaucoup de composition de produit dermatologique...

## Le miel est l'ésotérisme

En premier lieu, le miel est utilisé en ésotérisme pour sucrer tisanes et potions, filtres d'amour et mets lors des sabbats. Le miel est préféré au sucre blanc, car il est 100% naturel, issu du trio suivant : soleil, nature et abeilles, sans intervention de la main de l'homme.

Au Moyen-Orient, les guérisseurs effectuent la lecture du Coran sur le miel, qui ensuite sera mangé par le malade. Le miel étant déjà reconnu bon pour la santé dans ces pays, il acquiert une puissance plus importante lors de ce rituel.

Au Mali, le miel est utilisé par les paysans comme remède aux sortilèges, mais aussi, il soulage les maux intestinaux lorsque mélangé à certaines plantes.



En Roumanie, il existe une croyance populaire contre les maux, combinant la mandragore et le miel. Lorsque quelqu'un souffrait d'une quelconque blessure affligée par une mauvaise fée, il faisait appel à la sorcière du village. Ensemble, ils devaient se rendre à un endroit où pousse de la mandragore, mais seulement lorsque « le jour s'unit à la nuit », autrement dit, au coucher du soleil.

La sorcière étendait sur la plante un vêtement neuf du malade ainsi qu'un verre de miel, d'eau, du pain et une pièce de monnaie. Suivra un chant magique, une incantation, demandant à la mandragore de rechercher un remède aux souffrances du malade à travers les profondeurs de la terre et aussi dans l'immensité du ciel.

Le malade et la sorcière passeront la nuit sur place et à l'aube, la guérisseuse saluera poliment la mandragore, récitera de nouveau l'incantation, mais cette fois pas sous la forme d'un ordre, mais d'un remerciement. Le malade devra alors se verser le verre d'eau sur la tête, se vêtir du vêtement dans lequel se trouve la pièce de monnaie et, pour finir, il devra manger le miel et le pain.

Toujours en Roumanie, les guérisseuses badigeonnent le front et les tempes des enfants pour les protéger de la variole.

Associé à la douceur, on retrouve le miel dans des rituels de réconciliation. Par exemple, il faut mettre la photo des deux personnes fâchées face à face dans un pot de miel, le fermer et le nouer d'un ruban blanc. Le miel, par sa douceur, adoucit la colère, et par sa viscosité, resserrera les liens entre les deux personnes.

Pour finir le miel est associé au 3ème Chakra appelé Manipura, situé sur le plexus solaire.

## Quelques petits remèdes à base de miel

### Soins Dermatologiques

#### Soins exfoliant

Mélanges 50g de flocons d'avoine, ajoutez ½ yaourt et 2 cuillères à soupe de miel. Mélangez et appliquez en masque 15 minutes sur le visage.

#### Hydratant

Mélangez un morceau de banane écrasé avec une cuillère à soupe de miel et une cuillère à café de yaourt. Posez en masque 10 minutes et rincez à l'eau tiède.

#### Soin nourrissant

Mélangez 100cl de crème fraîche épaisse, 1 avocat écrasé, une carotte cuite écrasé et 3 cuillères à soupe de miel. Posez en masque sur le visage et le cou pendant 10 à 15 minutes puis rincer.

#### Masque contre l'eczéma et l'acné

Mélangez 3 cuillères à soupe avec une cuillère à café de cannelle en poudre. Laissez poser 10 minutes et rincez à l'eau tiède.

#### Masque super hydratant

Idéal pour les peaux très sèches. Mélangez une cuillère à café de miel avec un œuf. À appliquer en petits massages circulaires puis laissez poser 5 minutes.

### Soins en tout genre

#### Maux de dos

Mettre sur la partie douloureuse du miel et de la poudre de piment rouge (ou de poivre noir). Posez par-dessus une feuille de papier journal trouée puis un torchon humide et tiède. Laissez poser minimum 1h et recommencez autant que nécessaire.

#### Sirop pour la toux

Mettre 250g de miel dans une casserole, ainsi que 200 ml d'eau. Laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que le miel et l'eau soit totalement dissout. Ajoutez alors 80g de purée d'ail (utiliser un presse ail). Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange ait un aspect sirupeux. Pour ce faire, vous pouvez augmenter légèrement le feu. Laissez refroidir en couvrant d'un linge et laissez infuser environ 1 heure avant de filtrer et de mettre en bouteille hermétique. Prendre de 1 à 5 cuillères par jour lors de toux.

#### Remède contre la grippe et le rhume

Pour les enfants, utilisez le sirop préparé ci-dessus, réchauffez-le puis ajoutez le jus d'un citron. À boire chaud. Pour les adultes, le mieux est de se faire un bon grog à base du sirop ci-dessus : dans une casserole, mettre 3 cuillères à soupe de rhum brun, 3 cuillères à soupe de sirop, 1 cuillère à soupe de miel, un citron entier pressé, de la cannelle à votre goût. Mélangez à feu doux pendant 5 petites minutes et buvez ceci tiède voir chaud. Attention, cette préparation contient de l'alcool, ne prenez pas le volant après et espacez vos prises de grog d'au minimum 3 heures.

**Pansement naturel**

Étalez du miel sur la coupure et laissez sécher de façon à créer un emplâtre naturel.

**Bibliographie**

James A.Duke - *Ma pharmacie verte* - Ed Modus Santé

[www.creapharma.fr](http://www.creapharma.fr)  
[www.catoire-fantasque.be](http://www.catoire-fantasque.be)  
[www.naturamedic.com](http://www.naturamedic.com)  
[www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)  
[www.domaine-chezelles.com](http://www.domaine-chezelles.com)  
[www.natureharmonylovers.blogspot.com](http://www.natureharmonylovers.blogspot.com)  
[www.ruchersdelorraine.com](http://www.ruchersdelorraine.com)  
[www.masantenaturelle.com](http://www.masantenaturelle.com)  
[www.matindabeille.com](http://www.matindabeille.com)  
[www.lunedemiel.tm.fr](http://www.lunedemiel.tm.fr)  
[www.cabbale.org](http://www.cabbale.org)  
[membres.lycos.fr/tito07](http://membres.lycos.fr/tito07)  
[rosamystica.oldiblog.com](http://rosamystica.oldiblog.com)