

07 Febbraio 2020

Miele dalle mille virtù: il rimedio della nonna non conosce tempo

Il prodotto delle api è un elisir che raccoglie sostanze dall'azione antibiotica e antibatterica naturale. Dal miele di eucalipto a quello di castagno, ecco qualche consiglio per sceglierlo



Sicilia

Il miele è un autentico **concentrato di benessere**. Questo prezioso alimento prodotto dalle api, **dolce e profumato**, ha grandi qualità e **importanti sostanze nutritive**. A seconda della provenienza del nettare raccolto dalle api, il miele si differenzia nel colore e nel sapore cambiando anche le sue caratteristiche. Non solo esiste una stagionalità della sua produzione, legata alla fioritura di piante, fiori ed erbe aromatiche, ma ogni miele ha specifiche proprietà e utilizzi più indicati.

Il miele è spesso utilizzato come dolcificante, ma in realtà è un **ottimo alimento** da impiegare per **lenire il mal di gola** e i tipici disturbi invernali. Grazie a vitamine (B1, B2, B5, B6, C, E, K) e oligominerali come sodio, potassio, zinco, fosforo, calcio e magnesio, il miele riunisce sostanze che svolgono un'**azione antibiotica e antibatterica naturale** ed enzimi. Le sue proprietà sono confermate da numerosi studi: il miele è energizzante, stimola la memoria e la concentrazione, allevia l'ansia e lo stress, migliora la funzionalità intestinale. Per combattere mal di gola, tosse e raffreddore e per sfruttare la sua **azione decongestionante e mucolitica**, può essere sciolto in una bevanda calda. È ottimo la mattina per le sue **qualità energizzanti** ma anche la sera ? badando bene a non esagerare con le dosi: un cucchiaino e non di più ? come calmante e per aiutare il sonno.

I mieli si distinguono in base alla provenienza del nettare (miele di castagno, eucalipto ecc.), in base al colore (da quello più chiaro a quello più scuro) e a seconda del metodo di estrazione (vergine, centrifugato o torchiato). Anche se l'apporto calorico può cambiare, in media 100 grammi di miele contengono **poco più di 300 calorie**.

Ogni mese dell'anno si assiste alla fioritura e all'incessante lavoro delle api. A gennaio fiorisce il nespolo, a febbraio il mandorlo e il rosmarino, mentre a marzo l'attività degli alveari si fa sempre più intensa. Si

prosegue fino a dicembre con la fioritura del corbezzolo. Ma qual è il miele più adatto per combattere i disturbi invernali? In primo luogo il **miele di eucalipto** o il **miele di lavanda**. Entrambi hanno grandi proprietà antinfiammatorie, antisettiche e battericide, un autentico toccasana per chi soffre di tosse e raffreddore.

Un ottimo ricostituente, che stimola la circolazione sanguigna, è il **miele di castagno**. Tipico delle aree collinari e montuose, il miele di castagno ha un colore tendenzialmente scuro e un sapore amaro. È ricco di polline, di sali minerali e di ferro, quindi adatto alle persone che vogliono placare la tosse o, in generale, a chi si deve riprendere da una convalescenza.

Il profumato **miele di acacia** con il suo sapore delicato è adatto a **lenire le infiammazioni della bocca e della gola**, mentre il **miele di millefiori** ha straordinarie proprietà energetiche e viene utilizzato negli stati di sovraffaticamento, stanchezza e per aumentare le difese immunitarie. Insieme al **miele di sulla**, il millefiori è il più indicato per i bambini, non solo per il sapore delicato ma anche perché apporta il giusto quantitativo di glucosio.

Potrebbe interessarti anche

Che differenza c'è... tra miele e miele di melata [1]

Come conservare correttamente il miele? [2]

Sogni d'oro e di miele per combattere lo stress [3]

Links

[1] <http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-miele-e-miele-di-melata>

[2] <http://territori.coop.it/consigli/come-conservare-correttamente-il-miele>

[3] <http://territori.coop.it/benessere/sogni-d%E2%80%99oro-e-di-miele-combattere-lo-stress>