

Il miele e le sue funzioni benefiche

Da antiossidante ad antinfiammatorio, passando da un'ottima fonte di energia: questi sono solo alcuni dei benefici forniti da uno degli alimenti più preziosi della natura, il miele.

Il consumo del miele risale all'**antichità** (leggi l'articolo del blog "*Idromele, la bevanda più antica scoperta dall'uomo*") e con esso le sue incredibili **proprietà benefiche**: gli antichi Egizi, ad esempio, lo impiegavano per la cura di disturbi digestivi e per la produzione di unguenti per piaghe e ferite.

Nel corso dei secoli, è stata scoperta una **miriade di benefici** associati a questo prezioso dono della natura.

Antiossidante

Le proprietà antiossidanti del miele sono **legate al suo colore: più un miele è scuro, più il suo valore antiossidante è significativo**. Gli antiossidanti intercettano i radicali liberi prima che possano generare danni e causare malattie. Inoltre, sono efficaci nel rallentare il processo di invecchiamento che coinvolge il nostro organismo.

Antibatterico

Il miele, grazie alle sue proprietà intrinseche e alla presenza di perossido di idrogeno, **contrasta la proliferazione batterica** esercitando un **effetto inibitore** su circa 60 specie di batteri. Tra tutti i tipi di miele, quello di *Manuka* presenta l'azione antibatterica più efficace, soprattutto per la prevenzione dell'insorgenza di *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus*.

Energizzante

La **composizione del nettare**, con il **glucosio** che entra subito in circolo e il **fruttosio** (altro zucchero semplice) che si comporta da diesel ed energia di riserva, rende il miele un **dolcificante più sano dello zucchero normale**, utile per gli atleti prima, durante e dopo gli allenamenti per aumentare la resistenza.

Antinfiammatorio

I composti fenolici e flavonoidi rendono il miele un antinfiammatorio in grado di favorire la guarigione dei tessuti danneggiati.

Sedativo della tosse

Secondo il classico "rimedio della nonna", è sufficiente bere **una tazza di latte caldo con tre cucchiaini di miele**, prima di andare a letto, per **curarsi dalla tosse**: il segreto risiede nel **sapore del nettare** che, inducendo il riflesso della salivazione, **sfiama le faringe e laringe**.

Cura delle ferite

L'applicazione del miele sulle ferite stimola il processo di guarigione e la **rigenerazione dei tessuti**; inoltre aiuta a **prevenire le infezioni** e a ridurre le infiammazioni.

Contro le infezioni gastrointestinali

Il miele aiuta la **cicatizzazione** delle ulcere, **riduce la formazione di gas intestinale** e allevia i sintomi della **gastrite**. Inoltre è **utile anche contro la stitichezza**, in quanto ricco di fruttosio che agevola la flora intestinale.

In conclusione, i copiosi benefici del miele confermano che esso non è solo un valido sostituto dello zucchero, ma soprattutto un **alimento straordinario**, estremamente prezioso per la nostra salute.