

Tutti i tipi di miele: usi, benefici e proprietà curative

Quanti tipi di miele esistono? E quale scegliere in base alle proprie esigenze, disturbi, patologie?

La guida completa

Il miele è un medicinale naturale. Ce lo sentiamo dire da quando eravamo bambini. Da assumere al posto dello sciroppo, non appena compare una prima tosse, da sciogliere in tè, tisane, latte, come sostituto dello zucchero, ma anche da mangiare in accompagnamento a formaggi stagionati e non.

Il miele e i suoi mille usi. Sul mercato ne esistono tantissimi tipi, dai più comuni "millefiori" e "di acacia" ai meno noti mieli di "tiglio", "tarassaco" e "melato di bosco". In questa guida andiamo a conoscere tutti i tipi di miele e tutte le sue preziose proprietà.

I benefici del miele

Il miele è un alimento nutriente, idratante e ricco di proprietà benefiche e curative per l'organismo. Vediamo tutti i suoi benefici:

- antinfiammatorio per la gola
- rimedio contro l'insonnia
- ricco di polifenoli per combattere l'invecchiamento
- cura contro tosse e raffreddore
- rimedio per stimolare la circolazione sanguigna
- aiuto per combattere le allergie
- la sua assunzione contrasta la formazione di tartaro (a differenza dello zucchero)
- accelera il metabolismo e brucia i grassi
- aiuto per curare l'artrite
- rimedio per combattere l'anemia

Altri usi del miele

Il miele è ottimo per prendersi cura della propria salute, dunque, ma anche della propria bellezza. Se unito allo yogurt, ad esempio, crea una maschera nutritiva per il viso, perfetta per contrastare pelle secca e disidratata; unito all'olio di mandorle diventa un perfetto contorno occhi. Sostituisce il burro di cacao per nutrire le labbra, soprattutto quando screpolate o stressate dal freddo. Miele e olio di oliva insieme creano un unguento ideale per dare nuova vitalità e lucentezza ai capelli. Infine, due cucchiaini di miele in acqua tiepida creano un pediluvio rilassante.

Tutti i tipi di miele

Ma come scegliere il miele ideale e quanti tipi di miele esistono? Ce ne sono tanti e, ad ognuno, corrispondono alcuni benefici e proprietà curative. Scopriamoli di seguito:

- **Miele di acacia:** per dolcificare caffè, tè e tisane come sostituto allo zucchero. Consigliato per dolcificare le pappe dei lattanti
- **Miele di castagno:** migliora la circolazione sanguigna, suggerito anche in caso di stanchezza e di anemia. In tavola ideale con formaggi e selvaggina
- **Miele di arancia:** un miele fruttato, suggerito per combattere insonnia, emicrania e stati ansiosi. Buonissimo da mangiare con formaggi stagionati e dal sapore forte, come il pecorino o da usare nella preparazione di dolci.
- **Miele di tiglio:** utile per rilassarsi in caso di nervosismo, calma la tosse ed è un toccasana in caso di cattiva digestione
- **Miele di lavanda:** utile per lenire punture di insetto, scottature e ferite. Buono anche da mangiare, aromatico e fresco, con formaggio di qualsiasi tipo.
- **Miele millefiori:** estratto dai fiori di montagna, alleato dell'apparato respiratorio e intestinale. Aiuta a combattere malattie del fegato, colite, problemi digestivi. Buono anche da mettere nel latte, nello yogurt, nel tè.
- **Miele di biancospino:** consigliato in caso di ipertensione e palpitazioni. Regolarizza la pressione alta e i livelli di colesterolo. Ha inoltre effetto rilassante e sedativo.
- **Miele di erica:** suggerito in caso di cistite e prostatite e anche come diuretico e disinfettante intestinale. Si tratta di un miele denso, dalla tonalità ambrata che si abbina bene con formaggi stagionati.
- **Miele di Rosmarino:** indicato per combattere flatulenza e colite e per malattie del fegato. Si tratta di un miele molto chiaro, bianco o avorio, cristallizzato. E' indicato per abbinare formaggi di capra.
- **Miele di corbezzolo:** è un diuretico naturale, un antinfiammatorio, suggerito per curare gli stati influenzali, quali tosse, mal di gola, etc.
- **Miele di Manuka:** stimola la produzione di cellule che riparano tessuti infetti. Era utilizzato sin dall'antichità per trattare diverse patologie
- **Miele di Tarassaco:** proprietà diuretiche, ideale per disintossicare l'organismo, depurare i reni e combattere la cellulite.
- **Miele di Melata di bosco:** un miele derivato dalla melata, ossia secrezione zuccherina emessa da insetti che succhiano la linfa degli alberi. Da mangiare in accompagnamento a formaggi e latte, questo miele è ricco di proprietà antibiotiche, ferro ed è consigliato come integratore naturale di sali minerali e oligominerali.