



Aromiels : nos recettes pour les fabriquer

- [Commenter](#)
-
-
-
-

Quand les vertus du **miel** sont boostées par la puissance des **huiles essentielles**, cela donne des remèdes naturels et efficaces. Huit conseils pour les fabriquer vous-même.

Par Nathalie Giraud - Photo : ©Getty Images

Nos savoureux remèdes à base de miel et d'huiles essentielles

Entre les abeilles, petites stars de l'écologie qui disparaissent à cause des pesticides, et les plantes, c'est depuis toujours une grande histoire d'amour. Avec ces deux espèces vivantes, on fabrique des médicaments naturels tout à fait étonnants : le miel et les huiles essentielles. Et quand on les mélange, on élabore des aromiels : le miel devient un vecteur de pénétration pour les huiles essentielles qui s'utilisent rarement pures, en raison de leur puissance. Résultat : non seulement elles sont diffusées en douceur, mais leurs effets sont renforcés par les vertus propres à chaque miel, et inversement.

Le miel, un remède à part entière

Dès lors qu'il est de qualité, bio notamment, le miel est thérapeutique. Qu'il soit monofloral – on dit aussi « miel de cru » –, c'est-à-dire conçu par des abeilles ayant butiné une seule sorte de végétal (ou au moins 80 % de la même variété), ou polyfloral, il possède des propriétés appréciables à plus d'un titre : il est dynamisant et antioxydant grâce à ses polyphénols et autres trésors nutritionnels (minéraux, oligoéléments, acides aminés...) et à la combinaison harmonieuse de ses différents sucres (38 % de fructose, 31 % de glucose, 1 % de saccharose et 7 % de maltose environ). **Ses enzymes, ses vitamines et ses oligoéléments le rendent utile aux organismes fatigués car, grâce à eux, il renforce les défenses naturelles. Il facilite aussi l'absorption des nutriments.** Les études du Pr Eberhard Bengsch, de l'Institut MaxPlanck de Munich, ont montré qu'il participait à la fixation du calcium et du magnésium. De plus, ce produit naturel protège notre système nerveux grâce au magnésium, au zinc et aux vitamines B notamment. En favorisant le transit, il améliore la digestion, en particulier chez les personnes stressées ou qui se nourrissent d'une façon déséquilibrée. C'est aussi un véritable rempart contre la progression des bactéries et autres micro-organismes, car il possède des propriétés bactéricides, bactériostatiques et antifongiques grâce à son taux élevé de sucres spécifiques et d'inhibines (hormones). A ces vertus intrinsèques s'ajoutent celles des plantes que les abeilles ont butinées. Le miel d'aubépine, par exemple, va calmer les angoissés, celui de tilleul favoriser l'endormissement, et ceux de bruyère, de lavande, de thym et d'eucalyptus agir contre les cystites.

Autant dire qu'en ajoutant à chaque miel une, deux ou trois huiles essentielles, on obtient une belle synergie.

Des mélanges au cas par cas

Voici quelques aromiels, recommandés par le Pr Roch Domerego*, biologiste, naturopathe, professeur d'université et viceprésident de la commission d'apithérapie d'Apimondia. A vous maintenant de jouer les alchimistes en les réalisant vous-même. Vous verrez, c'est facile et ils font des merveilles...

Pour mieux digérer...

Miel de romarin : grand équilibrant de la sphère digestive, il peut contribuer à atténuer les douleurs abdominales, les ballonnements et les flatulences. Il possède aussi des vertus protectrices pour le foie et le détoxifie.

+**Huile essentielle de fenouil** : elle agit contre le météorisme et stimule les transits paresseux. En cas de spasmes, on peut aussi ajouter de l'huile essentielle de romarin officinal à camphre, un antispasmodique digestif qui est également un stimulant hépatique et un antalgique. A réserver aux adultes qui ne sont pas hypertendus.

Pour lutter contre la fatigue chronique...

Miel de châtaignier : Il agit contre l'anémie et la fatigue générale. En médecine chinoise, on dit qu'il harmonise le qi – l'énergie – du cœur et les troubles circulatoires.

+**Huile essentielle de pin** : c'est une essence puissante contre le surmenage et l'épuisement nerveux, conseillée aussi en cas de dépression et de faiblesse du système immunitaire.

Pour faire une bonne détox...

Miel de pissenlit : protecteur du foie et de la vésicule biliaire, il agit également contre la constipation et les troubles des voies urinaires.

+ **Huile essentielle de menthe poivrée** : Elle présente de nombreux intérêts pour la digestion : elle est utile contre l'acidité gastrique, l'aérophagie, mais aussi en cas de nausées ou d'indigestion. On peut la compléter avec de l'huile essentielle de romarin officinal à cinéole, décongestionnant hépatique. Idéalement, cette cure de détoxification (pour adultes seulement) est à suivre pendant trois mois.

Pour réduire les bouffées de chaleur...

Miel d'aubépine : spécialiste des bouffées de chaleur, c'est un miel censé harmoniser le qi du cœur selon la médecine traditionnelle chinoise, qui le préconise aussi pour contrer les insomnies et la nervosité.

+ **Huile essentielle de sauge** : c'est l'actif phare de cet aromiel en raison de son action hormonale sur le système génital féminin. Pour plus d'efficacité, mélangez-la avec l'huile essentielle de ravensare anisé, dont l'action semblable à celle des œstrogènes est tout à fait appropriée en période de ménopause, et avec celle de cyprès toujours vert (feuilles) pour le même effet hormonal et des vertus décongestionnantes en prime. Attention, cet aromiel est interdit en cas de pathologies cancéreuses œstrogéno-dépendantes. Il ne faut pas non plus dépasser la dose ni l'utiliser plus de trois semaines consécutives à cause de son potentiel effet neurotoxique.

Pour atténuer les migraines...

Miel d'oranger : exclusivement actif sur les migraines et la nervosité, ce miel relaxant peut s'additionner au pollen de fleur d'oranger.

+ **Huile essentielle de néroli** : c'est l'experte du rééquilibrage nerveux et du stress.

Pour éviter les rhumes...

Miel de sapin : son action antiseptique sur les voies respiratoires aide à lutter contre le rhume, les rhinites et la grippe.

+ **Huile essentielle de pin sylvestre** : elle aide à mieux respirer si la sphère ORL est encombrée. Elle est également efficace en cas d'allergie aux pollens (rhume des foins) ou d'asthme allergique – on peut alors l'utiliser seule ou la mélanger avec de l'huile essentielle d'estragon.

Pour calmer la nervosité...

Miel de tilleul : c'est l'expert de la détente, à l'instar de cette plante bien connue en phytothérapie pour lutter contre le stress et l'insomnie.

+ **Huile essentielle de camomille** : elle peut calmer un choc émotionnel mais aussi améliorer un état d'inquiétude chronique. Pour plus d'efficacité, mélangez-la avec l'huile essentielle de millepertuis (*Hypericum perforatum*), bien connue pour réduire la dépression et réguler les troubles du sommeil.

Pour favoriser la cicatrisation

Miel de lavande : grâce au Pr Bernard Descottes, qui fut chef de service au CHU de Limoges et qui est le fondateur de l'Association francophone d'apithérapie, ce miel apaisant est désormais connu pour son action cicatrisante et antiseptique lorsqu'il est appliqué sur les plaies et les brûlures.

+ **Huile essentielle de lavande** : officinale Reconnue elle aussi pour ses effets cicatrisants sur les brûlures, les plaies et les escarres, elle est idéale en applications locales quotidiennes pendant une semaine. Garder l'aromiel sur la peau toute la nuit (avec ou sans compresse) et, le matin, lavez avec un savon neutre avant une nouvelle application.

* Auteur de la *Médecine des abeilles et Guide pratique de la médecine des abeilles*, Baroch. Pour en savoir plus, *Guérir avec les abeilles*, de Claudette Raynal-Cartabas, Guy Trédaniel.

MODE D'EMPLOI :

Quelles quantités ?

- Pour les enfants à partir de 7 ans : mélanger 20 gouttes d'huiles essentielles dans 100 g de miel. Quand deux huiles essentielles sont indiquées : 10 gouttes de chaque. Pour trois huiles essentielles : 6 gouttes.
- Pour les adultes : mélanger 40 gouttes dans 100 g de miel, et deux fois 20 gouttes s'il y a deux huiles, trois fois 13 gouttes s'il y en a trois.

Pour les enfants comme pour les adultes, ne jamais dépasser ces quantités.

Quand les prendre ?

Prévoir une cuillerée à café d'aromiel trois fois par jour en dehors des repas. En cas de problèmes digestifs, prendre l'aromiel en mangeant pour mieux digérer, mais sans le faire chauffer pour préserver tous ses nutriments.

Comment les conserver ?

Ils peuvent se garder trois ans au réfrigérateur dans un bocal en verre fermé et recouvert, de façon à être toujours à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Quelles précautions ?

Les huiles essentielles sont interdites aux jeunes enfants, aux femmes enceintes et allaitantes. Attention aussi au miel pour les personnes allergiques aux abeilles et aux produits de la ruche. En cas de maladie et de traitement en cours, en particulier si vous avez du diabète, demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre médecin.