

Miele

Come Dimagrire Senza Dieta,
Stare Bene e Aumentare la
Bellezza con Rimedi Naturali



Seconda
Edizione

Roberta Ricci

Miele

***Come Dimagrire
Senza Dieta, Stare
Bene e Aumentare la
Bellezza con Rimedi
Naturali***

Seconda Edizione

Roberta Ricci

Sommario:

Introduzione

Il Miele - Una Dolce Medicina

Nutrienti, Leggende e Miti del Miele

Quale Varietà di Miele Scegliere?

Gli Altri Prodotti dell'Alveare: Polline,
Propoli e Pappa Reale

Le Proprietà Medicinali del Miele

Miele e Bellezza Naturale

Miele e Perdita di Peso: Una Coppia
Perfetta

Consigli su Come Usare il Miele in
Cucina

Rimedi Naturali a Base di Miele

Conclusione

Anteprima di “Dimagrire Camminando:
Come Perdere Peso Senza Dieta ”

Dai un'occhiata ai miei libri!

Introduzione

Ciao!

Voglio ringraziarti e congratularmi con te per aver scaricato *“Miele – Come Dimagrire Senza Dieta, Stare Bene e Aumentare la Bellezza con Rimedi Naturali”*.

In questo libro troverai valide informazioni e consigli sul miele, su come usarlo in cucina e su come migliorare la tua salute e bellezza grazie a questo potente prodotto della natura.

Con quasi un milione di tonnellate prodotte ogni anno in tutto il mondo, il miele è il dolcificante naturale più usato ed è diventato il simbolo

dell'alimentazione naturale per eccellenza. La sua popolarità è cresciuta tantissimo a causa dei benefici che può portare nella vita di tutti ...e presto anche nella tua!

Ma non solo: anche polline, propoli e pappa reale sono alcuni dei fantastici, e per certi versi ancora misteriosi, prodotti dell'alveare. Tutti questi prodotti sono integratori naturali di vitamine, sali minerali e aminoacidi, presenti in scarsa quantità negli alimenti moderni a causa dei metodi di coltivazione intensiva e dal loro eccessivo sfruttamento.

Grazie ancora per la tua fiducia, spero tu possa trovare utili informazioni!

**□ Copyright 2014 by Roberta Ricci -
All rights reserved.**

This document is geared towards providing exact and reliable information in regards to the topic and issue covered. The publication is sold with the idea that the publisher is not required to render accounting, officially permitted, or otherwise, qualified services. If advice is necessary, legal or professional, a practiced individual in the profession should be ordered.

- From a Declaration of Principles which was accepted and approved equally by a Committee of the American

Bar Association and a Committee of Publishers and Associations.

In no way is it legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or in printed format. Recording of this publication is strictly prohibited and any storage of this document is not allowed unless with written permission from the publisher. All rights reserved.

The information provided herein is stated to be truthful and consistent, in that any liability, in terms of inattention or otherwise, by any usage or abuse of any policies, processes, or directions contained within is the solitary and utter

responsibility of the recipient reader. Under no circumstances will any legal responsibility or blame be held against the publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Respective authors own all copyrights not held by the publisher.

The information herein is offered for informational purposes solely, and is universal as so. The presentation of the information is without contract or any type of guarantee assurance.

The trademarks that are used are without

any consent, and the publication of the trademark is without permission or backing by the trademark owner. All trademarks and brands within this book are for clarifying purposes only and are the owned by the owners themselves, not affiliated with this document.

Il Miele - Una Dolce Medicina

I prodotti dell'alveare non sono una scoperta dell'ultimo minuto: il miele ha tanti, tantissimi anni alle spalle. Per millenni l'uomo non ha avuto a sua disposizione altra sostanza zuccherina all'infuori del miele. Gli Egizi lo impiegavano non solo ad uso alimentare, ma anche medico. Utilizzavano anche la propoli, sia come battericida che per il processo di mummificazione. Vasi di miele sono stati rinvenuti accanto ad alcune mummie, ancora perfettamente

commestibili dopo 3300 anni.

Nel Codice di Hammurabi sono stati ritrovati articoli che tutelavano gli apicoltori dal furto di miele dalle arnie.

I Greci lo consideravano cibo degli dei: Pitagora lo raccomandava come alimento per avere una vita sana e lunga.

Nell'antichità i benefici del miele erano riconosciuti e apprezzati. Con l'avvento dello zucchero raffinato industrialmente però sembra che noi ce ne siamo dimenticati improvvisamente. La natura del miele è talmente fantastica da mantenerlo commestibile anche dopo millenni. Grazie al basso PH dato dall'acidità del miele (3.2-4.5), i batteri vengono tenuti a bada per lunghi periodi di tempo.

Ecco le più grandi qualità del miele.

A livello nutrizionale, a differenza dello zucchero raffinato il miele è ricco di aminoacidi, vitamina B (come tiamina, riboflavina, B6), minerali come ferro, calcio, potassio, sodio, manganese, fosforo, zinco e magnesio.

Il rapido e semplice assorbimento dei suoi zuccheri nel sangue rende il suo Indice Glicemico vantaggioso per una digestione migliore, con benefici per le persone che hanno bisogno di energia pronta (studenti, sportivi), oppure per chi soffre di disturbi legati ad un apparato digerente delicato (bambini, anziani).

La presenza di antiossidanti aiuta a sradicare i radicali liberi e a prevenire

malattie come il cancro. Gli antiossidanti presenti nel miele aiutano alla formazione di nuovo tessuto.

Un cucchiaino di miele può immediatamente innalzare il tuo livello di energia. È un'ottima fonte di carboidrati e può repentinamente migliorare la tua performance, eliminare l'affaticamento muscolare e aiutare nell'assorbimento del glucosio del sangue. L'assenza di colesterolo nel miele aiuta a controllarne il livello nel corpo.

Dalla cura della pelle a quella dei capelli, il miele ha immensi benefici come agente rigenerante e abbellente. In natura è igroscopico, cioè in grado di assorbire le molecole d'acqua presenti

nell'ambiente circostante; ciò lo rende perfetto per curare la pelle secca.

Nutrienti, Leggende e Miti del Miele

Il miele è la sostanza alimentare prodotta dalle api partendo dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante, che vengono raccolte, trasformate e combinate dalle api stesse con sostanze proprie.

Il miele è uno dei pochi alimenti che comprendono in sé tutte le vitamine, anti-ossidanti, minerali ed enzimi essenziali per vivere in modo sano.

È utile conoscere i valori nutrizionali del miele per capirne appieno i benefici. La combinazione di acqua e saccarosio rappresenta il nettare. Le api

introducono enzimi per accelerare il processo di conversione del saccarosio in glucosio e fruttosio e per far vaporizzare l'acqua in eccesso. Per questo motivo, il miele è ricco di carboidrati, ed è composto da:

2% di vitamine, minerali, polline e proteine;

18% di acqua, che ne mantiene la qualità;

80% di dolcificante naturale, una combinazione di fruttosio e glucosio. L'alta percentuale di fruttosio rende il miele più dolce rispetto allo zucchero raffinato, perciò ne bastano piccole quantità;

Anti-ossidanti, zero grasso e zero colesterolo.

Cento grammi di miele forniscono circa 320 calorie ed un potere dolcificante elevato. Un cucchiaino da minestra di miele ha in media 64 calorie. Il suo indice glicemico è equilibrato, perciò promuove una buona digestione e mantiene sotto controllo il livello di insulina. La presenza di vitamine e minerali aiuta ad accelerare il metabolismo e soprattutto durante il sonno, se assunto prima di dormire, il miele aiuta a bruciare i grassi.

Un fenomeno tipico del miele è la cristallizzazione: si tratta di un processo naturale che dipende essenzialmente dalla composizione (il rapporto tra glucosio e fruttosio) e dalla temperatura di conservazione. È un processo che

dimostra la genuinità del prodotto. Se il miele rimane sempre fluido anche dopo un lungo periodo di tempo, significa che è stato riscaldato e questo processo potrebbe influenzare negativamente la quantità di nutrienti in esso contenuti. Il colore del miele non è di per sé un indicatore di qualità: come vedremo in seguito, dipende dalla pianta da cui proviene e dalle caratteristiche dei nettari raccolti.

Alcuni pediatri consigliano di non somministrare il miele ai bambini di età inferiore ad un anno, per evitare eventuali infezioni dovute alla possibile presenza della tossina botulinica e per scongiurare il rischio di eventuali reazioni allergiche. Inoltre, l'assunzione

precoce da parte dei bambini più piccoli può abituarli troppo presto al sapore dolce, influenzando le loro scelte alimentari in futuro.

Ecco alcune leggende e miti riguardanti il miele:

“Il modo migliore di consumare miele è insieme ad acqua bollente.” L’acqua troppo calda elimina gli enzimi naturali presenti nel miele. Se vuoi aggiungerlo all’acqua, al latte o al tè, fallo quando la loro temperatura è scesa.

“Non lasciare mai un cucchiaino di metallo nel barattolo di miele.” Nonostante la natura acida del miele, le probabilità di corrosione sono bassissime.

“Il miele rimane puro e perfetto, anche

se viene conservato all'aria aperta.” L'assorbimento dell'aria può causare fermentazione nel miele.

“Il miele è un alimento grasso.” La percentuale di grasso nel miele è un preciso 0%: ne è completamente privo. Ciononostante, è un alimento molto calorico ed è sempre meglio non abusarne!

Inoltre, vorrei difendere i mieli prodotti in Italia. Il nostro paese è un leader mondiale in questo campo ma purtroppo i supermercati sono invasi da prodotti alveari extracomunitari. Quest'ultimi hanno spesso prezzi vantaggiosi, ma la qualità del prodotto viene ovviamente a mancare. So che il miele è un alimento costoso, ma se vuoi aggiungerlo alla tua

dieta quotidiana, dovresti scegliere un prodotto italiano di qualità, magari cercando un produttore nella tua zona per risparmiare.

Quale Varietà di Miele Scegliere?

Vi sono tanti diversi tipi di miele in commercio. Ti consiglio di provarli tutti e poi scegliere il tuo preferito!

MIELE DI ACACIA

Probabilmente il miele di acacia è la varietà più conosciuta e diffusa, oltre al miele millefiori. Possiede un colore chiaro e trasparente, un sapore molto dolce e delicato, quasi mandorlato. Contiene molte vitamine, sali minerali

ed amminoacidi: per questo viene considerato un'energizzante naturale, dall'elevata digeribilità. Viene consigliato anche a chi soffre di diabete in forma lieve poiché il contenuto in zuccheri di questa varietà di miele è dovuto in larga parte alla presenza di fruttosio. Il miele di acacia può essere utilizzato come lassativo ed inoltre aiuta a disintossicare il fegato. Può anche essere assunto per contrastare l'acidità di stomaco e data la sua delicatezza è particolarmente indicato per i bambini, soprattutto se hanno le mucose dell'apparato respiratorio infiammate. Nelle ricette in cui non è richiesto un aroma molto marcato, può essere utilizzato come dolcificante.

MIELE DI CASTAGNO

Il [miele di castagno](#) viene prodotto attraverso l'impollinazione dei fiori del castagno, che sbocciano tra i mesi di maggio e giugno. La caratteristica interessante di questa varietà è che nessuna confezione di miele di castagno è uguale ad un'altra: sono numerosi, infatti, i fattori che influenzano il suo colore e la sua fragranza.

Il suo aspetto e il suo sapore inconfondibile, più deciso rispetto alle altre varietà di miele, dipendono da diversi fattori come per esempio il tipo di castagno, le particolari condizioni climatiche in cui cresce l'albero e in cui sbocciano i fiori e, infine, anche dal tipo

di api. Quanto più il miele si presenta scuro, tanto più forte sarà il suo profumo e il suo sapore. Può presentarsi di colore marrone giallastro oppure quasi nero, con riflessi ambrati.

Il miele di castagno possiede generalmente un sapore aromatico molto forte, pungente e con un retrogusto leggermente amaro. Può essere apprezzato da chi ama un sapore forte: non è un miele dolce e delicato come tutti gli altri! Il suo sapore forte lascia intendere la notevole quantità di nutrienti che contiene: è ricco di contenuti del polline e di sali minerali, con un'alta percentuale di fruttosio che resiste alla cristallizzazione e con una acidità relativamente bassa.

MIELE DI AGRUMI

Puoi trovare sul mercato mieli di arancia, di mandarino o di limone. Le maggiori produzioni italiane si hanno negli agrumeti meridionali ed insulari. Questi mieli si presentano con un colore molto chiaro, tendente al bianco. La cristallizzazione avviene rapidamente, spesso con cristalli grossi e sabbiosi. Il profumo e il sapore hanno un'intensità medio-bassa e rimandano al floreale e al fruttato.

MIELE DI TIGLIO

Il miele di tiglio si presenta limpido e aromatico, di colore variabile dal giallo

chiaro all'ambra. Ha un sapore molto gradevole e consistenza pastosa. Cristallizza lentamente e in modo non granulato. Oltre a possedere tutte le proprietà che ogni miele porta in dote, si distingue soprattutto per le proprietà che deriva dai fiori del tiglio. È un calmante naturale per il sistema nervoso, con proprietà antispasmodiche, e per questo motivo è consigliato a chi soffre d'insonnia e a chi vuole alleviare stati d'ansia e nervosismo; il suo sapore delicato e dolce lo rende ideale per dolcificare le tisane serali (in particolare, quelle contenenti fiori di tiglio!)

MIELE DI MELATA

Il miele di melata è un miele speciale! È l'unico che non viene prodotto dalle api utilizzando i fiori, bensì una sostanza zuccherina prodotta da alcuni insetti, che prende proprio il nome di “melata”. Il suo colore è scuro, il sapore intenso ed amarognolo, la consistenza fluida ma molto densa. È un miele speciale anche per quanto riguarda i nutrienti che contiene: è il più ricco di sali minerali ed amminoacidi, perciò viene utilizzato dagli anemici e come carica energetica dagli sportivi. Possiede una minore quantità di zuccheri rispetto alle altre varietà

Può essere considerato un ricostituente naturale, in particolare del sistema nervoso, grazie alle sue proprietà

benefiche che migliorano l'umore, stimolano l'attività cerebrale e l'appetito.

MIELE DI EUCALIPTO

Questa varietà possiede un colore ambrato, più o meno chiaro a seconda dei casi, e un gusto forte e particolarmente aromatico che deriva dalla pianta di eucalipto. Possiede proprietà anticatarrali, antisettiche delle vie respiratorie e calmanti della tosse. L'eucalipto infatti ha il potere di liberare immediatamente il respiro quando le narici vengono ostruite dal muco in eccesso.

MIELE DI BOSCO

Il colore di questo miele è tendenzialmente ambrato, intenso e scuro, con sfumature che vanno dal marrone al rosso. La consistenza è fluida e leggermente vischiosa. Possiede un profumo intenso, fruttato e dolce, con una nota speziata che ricorda il pepe nero, i chiodi di garofano o il profumo del muschio. Il sapore è intenso e leggermente amarognolo, ricorda la carruba, il rabarbaro e la liquirizia.. Può essere utilizzato contro le infezioni intestinali e urinarie, oppure come antisettico delle vie respiratorie. In cucina, è un ottimo dolcificante per formaggi freschi, il latte o altri prodotti caseari. È ideale anche per dolcificare il

tè nero.

MIELE DI RODODENDRO

Si tratta di un miele estivo di colore molto chiaro, proveniente dalle zone alpine, raccolto in estate a seconda dell'altitudine e dell'esposizione del versante montano. Possiede un profumo e un gusto tenue e delicato. Cristallizza finemente e con facilità se ben conservato, con cristalli fini ed omogenei con una colorazione tendente al bianco; a temperatura ambiente assume una cremosità che lo rende facilmente spalmabile. È una tra le varietà più preziose, perché la sua disponibilità è scarsa e la sua qualità è elevata. È antianemico e calmante della

tosse.

MIELE DI GIRASOLE

Di colore giallo intenso, quello di girasole è un miele dall'aspetto cristallizzato, dalla consistenza solida e granulosa al palato. È molto energetico e può essere utilizzato per le sue proprietà diuretiche e rinfrescanti. È un vero e proprio coadiuvante naturale nelle terapie contro influenza, mal di gola, [emicrania](#) e raffreddori.

MIELE DI LAVANDA

Come si può facilmente immaginare, il miele di lavanda possiede un profumo molto caratteristico. L'aroma dei fiori di

lavanda possiede delle proprietà talmente potenti che è sufficiente annusare la loro fragranza per beneficiare in modo immediato dei suoi effetti rilassanti e distensivi.

Il suo miele non fa eccezione: assumerlo in caso di stress e stati d'ansia è l'ideale, poiché conserva parte delle proprietà rilassanti e sedative dei fiori di lavanda. Per questo motivo, rappresenta inoltre un alleato naturale contro emicranie, nevralgie o stati spasmodici di stomaco e intestino.

MIELE DI ROVO

Il miele di rovo possiede un colore ambrato scuro con riflessi verdi e un profumo intenso ma delicato. Si presenta

di una consistenza fluida, ma tende a cristallizzare abbastanza velocemente. Il sapore è fruttato e richiama quello del frutto maturo e del vegetale fresco. È antiinfiammatorio del cavo orale: è quindi un ottimo rimedio contro lo scorbuto e le infiammazioni della bocca, e contro le diarree dei bambini.

In cucina, può essere abbinato a formaggi freschi non stagionati, per esempio con la ricotta o con il primo sale.

MIELE DI SULLA

Il miele di sulla possiede un colore chiaro, quasi bianco. La consistenza è fluida, ma tende a cristallizzare velocemente. Il profumo è delicato e

ricorda i fiori e il fieno appena raccolto. Il sapore è altrettanto delicato e dolce, molto discreto. Viene utilizzato dagli sportivi perché contiene fruttosio di alta qualità e numerosi oligoelementi come [zinco](#), magnesio, ferro, rame, manganese. Inoltre, il miele di sulla è lassativo, diuretico, depurativo, ottimo per applicazioni sulla pelle contro acne e [brufoli](#).

MIELE DI ERICA

Il miele di erica si produce soprattutto in Toscana, ma anche in Liguria, Umbria e Sardegna. Il suo colore è ambrato, con tonalità che partono dal marrone-arancio e arrivano fino al rosso scuro. È un miele torbido anche quando si trova allo

stato liquido. Il suo profumo e sapore sono abbastanza intensi, freschi e caratterizzati da un aroma di caramello.

In cucina è ottimo se abbinato a formaggi stagionati e piccanti.

MIELE DI TARASSACO

Il tarassaco è una pianta meglio conosciuta come "dente di leone" o "soffione", nota fin dai tempi antichi per le sue proprietà medicinali.

Il miele di tarassaco si distingue dalle altre varietà grazie al suo colore tipicamente giallo vivo e dorato, e per il suo profumo forte e pungente, quasi ammoniacale. La sua consistenza è estremamente cremosa e pastosa ed è

particolarmente umido. Ha proprietà depurative, soprattutto del fegato.

Il miele di tarassaco è piuttosto raro e pregiato. Ci sono state annate in cui è stato dichiarato dagli apicoltori "miele in via di estinzione".

MIELE DI AILANTO

L'ailanto viene anche chiamato "Albero che arriva al cielo" o "Albero del Paradiso", per la notevole altezza che può raggiungere nelle isole Molucche (oceano Indiano), luogo originario di questa pianta.

Il miele di ailanto possiede un colore chiaro e cristallizza finemente. Il suo gusto è decisamente fruttato e per questo

motivo è adatto ad accompagnare macedonie e gelati alla frutta o serviti con frutta fresca, riuscendo ad armonizzare anche una varietà di sapori diversi.

Gli Altri Prodotti dell'Alveare: Polline, Propoli e Pappa Reale

IL POLLINE

Il polline può essere considerato un “super alimento” grazie al suo altissimo contenuto di vitamine, sali minerali, oligoelementi e proteine. Si tratta infatti di un ottimo integratore alimentare con proprietà ricostituenti: contiene tantissime sostanze e micronutrienti che stimolano le difese immunitarie e l'attività del sistema enzimatico

antiossidante, con benefici per tutti i sistemi corporei.

Il polline contiene un'elevata dose di vitamina C, che protegge e rafforza il sistema immunitario combattendo infiammazioni e stress, e di selenio, che contrasta l'azione invecchiante dei radicali liberi. Contiene anche molta vitamina A sotto forma di betacarotene: protegge le mucose, gli occhi e la vista.

Grazie alle numerose vitamine e a tutti gli altri elementi che contiene, al polline sono generalmente riconosciute diverse proprietà, tra cui: stimola l'organismo e ne rafforza le difese; regolarizza le funzioni intestinali e riequilibra i metabolismi fragili; ridona forza a coloro che si sentono affaticati,

indeboliti o convalescenti, grazie alla massiccia presenza delle vitamine del gruppo B oltre che del ferro; aiuta le persone che soffrono di anoressia a ritrovare l'appetito e a riacquistare peso; riduce l'ipertensione e previene la fragilità capillare.

Viene inoltre raccomandato in tutti i casi di rachitismo, decalcificazione e ritardi nella crescita; stimola l'attività cerebrale e combatte l'affaticamento intellettuale, la nevralgia, l'astenia; combatte la colite; grazie alla rutina, combatte efficacemente la caduta dei capelli, l'arteriosclerosi e la trombosi; combatte persino l'impotenza!

Insomma, il polline è un ottimo regolatore intestinale, aiuta a combattere

l'invecchiamento precoce e dona sempre qualche beneficio a chi decide di consumarlo quotidianamente.

La dose quotidiana di polline consigliata è di un cucchiaino da minestra al giorno, da aggiungere allo yogurt, al latte, eccetera. Poiché ha un effetto tonico, meglio consumarlo al mattino a colazione ed evitarlo alla sera. La versione del polline in commercio è spesso disidratata, quindi bisogna sempre masticarlo bene.

LA PROPOLI

La propoli è un battericida naturale che viene raccolto dalle api dalle gemme delle piante e viene utilizzato proprio come “disinfettante” per l'alveare

stesso. È costituita da una miscela di composti di natura aromatica, essenzialmente da resine, balsami e cere.

A seconda delle sue fonti, il colore della propoli può variare dal giallo-verde (prevalenza di pini) a rossastro (prevalenza di pioppi) fino a nero (prevalenza di betulle), comprendendo tutte le sfumature possibili tra questi diversi colori. Così come il colore, anche il profumo e il sapore cambiano in base alle sostanze presenti: dal suo tipico acre-amaro si può arrivare quasi a dolce. Anche la sua consistenza è variabile, e dipende dalla temperatura in cui si trova: la propoli si presenta dura e friabile in temperature fredde, diventa

invece duttile e malleabile appena la temperatura aumenta avvicinandosi ai 30 gradi, diventando appiccicosa e viscosa, per poi fondere intorno ai 70 gradi.

Tra i numerosi componenti della propoli, il gruppo dei polifenoli o flavonoidi è quello più interessante e ricco di proprietà. È questo gruppo a donare alla propoli gran parte delle sue caratteristiche antibatteriche ed antifungine.

Attualmente l'impiego più diffuso della propoli da parte dell'uomo è quello esterno come disinfettante, cicatrizzante e lenitivo per ferite ed herpes, attraverso la fabbricazione di soluzioni, unguenti e pomate, oppure per uso interno contro le forme influenzali e catarrali delle vie

respiratorie.

Per ferite ed herpes si usa come un normale disinfettante esterno; per i problemi della gola, invece, se ne prendono 15/20 gocce 3 o 4 volte al giorno.

LA PAPPÀ REALE

La pappa reale è l'alimento completo con il quale le api operaie, dette api nutrici, nutrono l'ape regina. Si tratta di una sostanza gelatinosa secreta direttamente dalle loro ghiandole. La regina diventa tale perché, a differenza delle altre unità dell'alveare, per tutta la durata dello stato larvale viene nutrita esclusivamente con pappa reale, ricavata in gran parte dal polline. Grazie

a questa speciale alimentazione, la regina può raggiungere dimensioni maggiori e vivere fino a cinque anni, contro le cinque o sei settimane di vita delle comuni api operaie. È grazie alla sua alimentazione che riesce a produrre fino a diecimila uova durante una sola covata,

La pappa reale si presenta come una pasta fluida e cremosa di colore bianco-giallo e dal caratteristico sapore acido-aspro. Dati i suoi innumerevoli elementi indispensabili alla vita (vitamine, sali minerali, oligoelementi, enzimi e proteine ad alto valore biologico), la pappa reale è considerata uno dei più completi alimenti naturali, poiché vanta validissime proprietà ricostituenti. Per

questo motivo viene consigliata per arricchire la dieta di bambini (soprattutto se di salute cagionevole e con disturbi dell'appetito), atleti, soggetti debilitati e persone anziane.

La sua azione è tonificante, rivitalizzante, rinvigorente ed euforizzante, sia per quanto riguarda il fisico che l'intelletto: la pappa reale è infatti utile in caso di stress mentali, di sforzi psicofisici intensi e di esaurimenti nervosi, oltre a facilitare l'apprendimento e aiutare la memoria.

Gli esperti consigliano di assumere 200-500 mg di pappa reale al mattino per almeno un mese, dieci minuti prima di fare colazione, eventualmente stemperandola in un cucchiaino di [miele](#).

Non ingoiarla immediatamente, ma tienila sotto la lingua e deglutisci lentamente, in modo da assorbire tutti i suoi nutrienti.

È meglio non conservarla a temperatura ambiente, poiché potrebbe alterarsi e perdere le sue qualità. Conservala in frigorifero e al riparo dalla luce, a una temperatura di 4-8 gradi.

Al supermercato troverai tanti tipi diversi di pappa reale. Come il miele e tutti gli altri prodotti dell'alveare, anch'essa proviene in buona parte da Paesi stranieri. Per difenderti da questi prodotti, spesso lavorati senza il rispetto delle necessarie norme igienico-sanitarie e proposti a prezzi competitivi, dovresti abituarti a leggere attentamente

le etichette.

Le Proprietà Medicinali del Miele

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo.”
(Ippocrate)

Sin dai tempi antichi, il miele è stato sia consumato che applicato direttamente sul corpo per curare certe malattie come ulcera e problemi gastrici.

Egizi, Greci, Cinesi, Indiani Ayurveda promuovevano l'uso medicinale del miele. Secondo la tradizione Ayurvedica, aggiungere un cucchiaino di miele in acqua tiepida migliora la circolazione ed è molto efficace per i pazienti che soffrono di asma. Il miele

può essere usato anche per curare il mal di gola, il raffreddore, l'ulcera, le infezioni e l'acne. Un consumo quotidiano di miele aiuta nel trattamento di disturbi cardiaci, obesità e diabete. Rispetto allo zucchero raffinato, questo prodotto naturale porta una gran quantità di benefici: introdurlo nella tua dieta, sostituendolo parzialmente o, meglio, completamente allo zucchero può davvero migliorare la tua salute e farti vivere meglio.

Un bicchiere pieno d'acqua tiepida con l'aggiunta di miele può curare l'insonnia e l'ansia. Secondo i ricercatori, il miele ha un effetto calmante e tranquillante.

Il miele è utile per curare le labbra screpolate. Migliora la salute della pelle

idratandola in profondità ed aiuta nel trattamento delle rughe. Agisce come antibiotico e disinfettante sulle ferite e sulle piccole lesioni della pelle.

Un cucchiaino di miele al giorno può scongiurare l'arrivo di un attacco di cuore, grazie alla sua capacità di regolare le funzioni cardiache in modo corretto.

I dottori raccomandano il consumo di miele per curare la tosse cronica. Può essere considerato come un sostituto dei comuni sciroppi contro la tosse: prova ad assumerne un cucchiaino prima di andare a letto, il suo effetto sedativo è stato dimostrato e potrai evitare di ricorrere ad altri medicinali.

Ricerche sul trattamento di infezioni ai

polmoni, problemi respiratori ed asma hanno confermato gli stupefacenti benefici del miele.

Il miele cura le gengive deboli ed elimina i batteri che causano alito cattivo.

Le sue proprietà antinfiammatorie rendono la sua applicazione adatta in caso di punture di insetti, in particolare contro quelle di zanzara. Il miele è infatti in grado di alleviare il prurito ed il rossore provocato dagli insetti sulla pelle.

Tali qualità antinfiammatorie lo rendono adatto per la cura dell'acne, che è uno stato infiammatorio della pelle, causato dalle infezioni dei follicoli sebacei del viso, del petto e della schiena. Gli effetti

positivi del miele nei confronti dell'acne sono dovuti alle sue proprietà antibatteriche. Può essere applicato direttamente sulla pelle pulita, lasciato riposare per una ventina di minuti e poi rimosso con acqua.

Secondo alcune ricerche, il miele aiuta a curare addirittura l'impotenza!

Ecco ora una ricetta efficace per combattere i raffreddori invernali e per superare gli attacchi d'asma, liberando le vie respiratorie dal catarro. Questa è un ottimo rimedio per risolvere questo fastidioso e diffuso problema.

Ti serviranno:

600 grammi di miele d'acacia

500 grammi di gemme di pino silvestre

1,5 litri d'acqua

Per prima cosa, porta ad ebollizione le gemme di pino nell'acqua e lasciale sul fuoco per almeno un'ora. Filtra il decotto e versa in un pentolino in cui aggiungerai anche il miele d'acacia. Fai di nuovo bollire il tutto fino ad ottenere un composto denso e sciropposo.

Per liberare le vie respiratorie e iniziare a respirare meglio, assumine 1-2 cucchiaini alla sera prima di dormire.

Se invece sei alla ricerca di un rimedio rapido per calmare la tosse e il mal di gola, prova a preparare al momento una bevanda a base di miele e aceto di mele. Mescola mezzo cucchiaino di miele e mezzo cucchiaio di aceto di mele. Assumi questo composto subito, appena

preparato. Non preoccuparti per il sapore, il miele contrasterà la nota forte ed acida dell'aceto.

Miele e Bellezza Naturale

I benefici del miele all'interno del mondo della cura di sé sono stati diffusi sin dai tempi di Cleopatra, che faceva bagni nel latte e miele per preservare la sua bellezza e giovinezza. La sua natura purificante e le sue proprietà organiche lo rendono un ingrediente perfetto per i prodotti di bellezza.

Il miele è un umettante naturale: ciò significa che ha la capacità di assorbire e trattenere l'umidità; non è irritante ed è perfetto per le pelli delicate e per i bambini. Essendo un prodotto completamente naturale, è privo di conservanti e altri agenti dannosi.

Il miele è contenuto in molti prodotti come saponi, creme e body wash. Il suo uso sta aumentando anche nel settore della cura dei capelli. L'industria cosmetica implementerà sempre di più il miele nella creazione di protezioni solari per la sua capacità idratante e non-irritante.

Quindi, puoi acquistare prodotti contenenti miele per la tua pelle e per i tuoi capelli oppure sfruttare l'antica tradizione del fai da te e produrre qualche rimedio naturale fatto in casa.

Grazie alle sue proprietà antibatteriche, il miele (biologico e vergine, non pastorizzato) può combattere i brufoli e l'acne, purificando la pelle.

Il miele può essere usato come

ingrediente per ottime maschere per il viso. Prepararle è molto semplice. Ciò che devi fare è detergere il viso delicatamente, applicare la maschera su tutto il viso, lasciare in posa per 10-15 minuti e poi risciacquare con acqua tiepida.

Il miele è un ottimo rimedio contro la pelle secca. Questo è un problema che affligge uomini e donne e si manifesta con screpolature, arrossamenti, prurito, in particolare sul viso, sulle mani, sulle braccia e sulle gambe.

L'elemento che caratterizza il miele è la sua componente zuccherina e il fruttosio che, una volta applicato, nutre la pelle rendendola luminosa, vellutata e morbida.

Per prenderti cura dei tuoi capelli secchi e danneggiati dall'uso eccessivo del phon o della piastra, puoi preparare diversi impacchi a base di miele. L'abbinamento miele-olio extravergine d'oliva è uno dei più efficaci ed è molto facile da preparare. Ti basterà mescolare due cucchiaini rasi dei due ingredienti in una ciotola. Se occorre, diluisci il composto con un po' d'acqua e poi applicalo sui capelli umidi, aiutandoti con un pettine. Avvolgili con un asciugamano lascia agire il composto per 20 minuti prima di effettuare lo shampoo abituale.

Miele e Perdita di Peso: Una Coppia Perfetta

Come detto, il miele porta molti più vantaggi alla tua salute rispetto allo zucchero raffinato. Quest'ultimo rappresenta calorie vuote: le calorie contenute in un cucchiaino di zucchero non sono accompagnate da minerali o vitamine che possono essere utili per il tuo corpo.

Quando consumi zucchero raffinato, al contrario, stai facendo perdere minerali e vitamine al tuo corpo, che utilizza energia cercando di digerirlo.

Minore la presenza di questi importanti elementi, maggiore sarà la suscettibilità

del tuo corpo agli alti livelli di colesterolo (LDL, quello “cattivo”) e maggiori saranno i livelli di grasso in eccesso.

Il miele invece, poiché è così ricco di nutrienti, aiuta ad accelerare il tuo metabolismo. Eccoti due semplici modi di introdurre il miele nella tua dieta, che uso anch’io. Queste bevande, composte da ingredienti che accelerano il metabolismo, ti aiuteranno nel processo di perdita di peso.

Miele, limone e cannella

Unire i benefici di questi tre prodotti in un unico bicchiere d’acqua è davvero una spinta per il tuo metabolismo.

Ho già parlato delle proprietà dimagranti del miele; vediamo ora quelle degli altri due ingredienti.

Il limone contiene polifenoli, composti che i ricercatori pensano siano in grado di ridurre la quantità di grasso accumulato. Oltre a combattere le infiammazioni e accelerare il metabolismo, bere succo fresco di limone aiuta ad espellere le tossine dal tuo corpo. Inoltre, il limone sopprime la sensazione di fame: per questo, come vedremo, è utile berne il succo al mattino a stomaco vuoto.

La cannella, nonostante sia comunemente associata a dolci e dessert, ha la capacità di accelerare i tuoi processi metabolici e promuovere la perdita di

peso. Quando la consumi, questa spezia ti aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Ovviamente, avrai bisogno di buone abitudini alimentari e di un buon programma di allenamento; bere questa bevanda due volte al giorno, però, ti aiuterà ad ottenere i risultati che cerchi in meno tempo.

Per fare questo drink, semplicemente ti basta riscaldare un bicchiere d'acqua; poi aggiungere un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di miele e uno di cannella in polvere. Puoi anche usare la cannella in bastoncini se preferisci.

Se inizi a stancarti di questa bevanda e vuoi variare, puoi aggiungere questi tre ingredienti in una tazza di the verde,

senza aggiungere zucchero o dolcificanti.

Se bevi costantemente bibite gasate, una variante molto più salutare è quella di aggiungere questi tre ingredienti in un bicchiere di acqua gasata. Ciò ti darà la sensazione di una bibita zuccherata, ma ovviamente sarà sana e ricca di benefici per il tuo dimagrimento.

Miele e zenzero

Questi due ingredienti insieme formano un'ottima bevanda, che puoi gustare da sola oppure in aggiunta a quella precedente. Puoi anche alternare i due drink, così non ti annoierai facilmente.

Lo zenzero ha proprietà che vanno ben

oltre la perdita di peso. Infatti, può migliorare il tuo sistema immunitario, combattere la nausea e le infiammazioni e aiutare nella digestione.

Per quanto riguarda il dimagrimento, lo zenzero può risultare molto utile. Esso ha la capacità di ridurre i livelli di colesterolo LDL, sopprimere la fame e donarti un senso di pienezza. Ciò condizionerà la quantità di cibo che mangerai, specialmente gli spuntini ricchi di grassi e carboidrati che spesso ci tentano nei momenti di appetito.

Consumando miele e zenzero, i tuoi livelli di cortisolo caleranno drasticamente. È stato provato che il cortisolo, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, ha effetti

sull'aumento di peso e sulla produzione di grasso. I livelli di cortisolo vengono solitamente innalzati da situazioni di stress.

Per fare questo drink, fai sobbollire un bicchiere d'acqua. Aggiungi un cucchiaino di miele e circa 2 centimetri di radice di zenzero, tritata finemente. Cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Filtra il liquido e bevi!

Ora ti propongo dei precisi momenti della giornata in cui ti consiglio di consumare miele, preferibilmente accompagnato dagli altri ingredienti citati precedentemente.

Consumare le bevande descritte in questi momenti aiuterà a massimizzare i

tuoi risultati, in termini di perdita di peso. Infatti, non ricercherai compulsivamente cibo perché il tuo appetito sarà smorzato e il tuo tasso metabolico sarà ottimizzato.

Quindi, considera di consumare miele:

Di mattina, appena sveglio

Ti consiglio di fare una bella bevuta (di acqua naturalmente) appena ti alzi dal letto. Da quando ho iniziato a bere circa mezza bottiglia d'acqua ogni mattina, variando da 500 ml a 1 litro, il mio metabolismo si è accelerato e soprattutto ho iniziato a sentirmi piena di energia. Se poi aggiungi a ciò anche una bevanda di quelle descritte in precedenza, tanto meglio: gli effetti saranno aumentati notevolmente.

Ho addirittura smesso di bere caffè, poiché bastano acqua, miele, limone, cannella e zenzero per riempirmi di energia per tutta la giornata.

Un buon risveglio dà letteralmente forma alla tua giornata, sul piano fisico, emotivo e mentale. Questo piccolo passo cambierà la tua vita.

Durante la giornata, per frenare il desiderio di cibo

In momenti come metà mattina o metà pomeriggio, in cui vieni stuzzicato dalla fame e non sai come soddisfarla, ti consiglio di bere una bevanda contenente miele. Questi sono gli attimi in cui rischi di cadere vittima del desiderio di carboidrati e grassi, mangiando merendine, biscotti e ogni

genere di cibo poco salutare. Sfrutta le proprietà del miele e degli altri ingredienti per smorzare la fame e sentirti sazio e soddisfatto.

Se per motivi di lavoro o di studio sei costretto a stare fuori casa, porta in una bottiglia una bevanda composta da acqua gasata, miele, limone e cannella o zenzero e bevilala quando ne senti il bisogno. Ciò è molto meglio di qualsiasi energy drink o bevanda zuccherata, che ti fanno crollare dopo l'iniziale eccitamento causato dagli zuccheri.

Prima dell'allenamento

Ciò che consumi prima di un allenamento ne influenzerà la qualità. Se decidi di consumare miele, esso ti darà molta energia e il tuo allenamento sarà

ancora più efficace. Io preferisco mangiare un cucchiaino di miele circa 45-60 minuti prima di allenarmi: devi trovare il momento giusto per te e per la tua digestione, in modo tale che quando inizi ad allenarti tu abbia già digerito e il sangue sia pronto per essere diretto nei muscoli e non nello stomaco.

Prima di andare a dormire

Ciò può aiutarti a combattere gli attacchi di fame notturna o l'appetito che colpisce molte persone tra la cena e il momento in cui vanno a letto.

Nel libro *“The Hibernation Diet”*, tradotto in italiano in *“Dimagrire Dormendo”*, Mike e Stuart McInnes espongono un concetto di dieta capace di far dimagrire durante il sonno, senza

soffrire la fame e senza sfiancanti sedute in palestra (e no, non si tratta di magia!). L'innovazione che propongono è l'assunzione di un cucchiaino di miele prima di dormire, poiché stimolando ormoni di recupero e facendo bene al fegato, aiuta a bruciare grasso corporeo durante il sonno.

"Un cervello affamato è un cervello stressato, che invierà messaggi chimici per cercare di recuperare zuccheri da qualsiasi altra possibile fonte" – così commenta Mike McInnes.

In effetti, ingerendo una piccola quantità di miele prima di coricarsi, la tua voglia di zuccheri durante la giornata successiva si abbasserà notevolmente fino a perdere quasi tre chili in una

settimana, secondo l'esperienza dei fratelli McInnes.

Nonostante sia un prodotto che porti molti vantaggi e benefici per la tua salute, come per tutte le cose, devi consumare il miele con moderazione.

Consigli su Come Usare il Miele in Cucina

Il miele può essere usato anche in cucina, per creare una doratura nei tuoi piatti o per renderli più croccanti. Ecco una lista di possibili usi.

Il miele aumenta il gusto delle bevande, grazie alla presenza di zuccheri naturali. Grazie alla presenza di cera e polline, il miele dona un tocco granuloso alla consistenza di torte e dolci.

È un ottimo conservante: permette di conservare più a lungo salse e sottaceti.

Grazie alla sua capacità di trattenere l'umidità e l'acqua, è un'aggiunta utile nelle torte e nei prodotti da forno,

poiché li mantiene morbidi e fragranti.

È un legante: dà forma a torte, dolci e budini.

Dona un tocco dorato a dolci e salse.

Poiché è più dolce dello zucchero raffinato, puoi mettere minori quantità di miele nelle tue ricette. Esso è un ingrediente più antico dello zucchero: puoi notare infatti che la maggior parte dei dolci tradizionali italiani, quelli che in tutte le regioni d'Italia si preparano e si consumano per le feste, soprattutto a Natale, contengono proprio il miele come componente insostituibile.

L'aggiunta di miele a torte e biscotti si tradurrà in una loro consistenza più elastica, saranno meno asciutti e più uniformemente dorati, dotati di un aroma

inconfondibile e inoltre si conserveranno freschi più lungo.

Anche nei piatti salati il miele può trovare una giusta collocazione. E' molto importante non eccedere nella quantità: nel piatto finito gli aromi apportati dall'aggiunta di miele dovrebbero essere percepiti come un qualcosa in più, senza che il miele utilizzato sia chiaramente riconoscibile.

Il miele può essere usato per trattare quei frutti o quelle verdure che tendono ad ossidarsi velocemente e a scurirsi, come le mele o i carciofi. Per il suo potere antiossidante, il miele ha il vantaggio (rispetto al limone, normalmente usato per questo scopo) di essere meno invadente e di lasciare

soltanto un lieve gusto dolce.

Come abbiamo visto, sono presenti molti tipi di miele, prodotti con varie qualità di fiori. Per questo motivo, cerca il tipo di miele adatto alla tua ricetta: i gusti possono variare molto.

Rimedi Naturali a Base di Miele

Il miele è un prodotto essenziale per i trattamenti di bellezza. Rappresenta un importante rimedio naturale per curare i propri capelli, poiché contiene vitamina A, B; C e potassio. Questi nutrienti conferiscono brillantezza e forza ai capelli. I trattamenti a base di miele sono soprattutto utili per capelli fragili, secchi e danneggiati, e sono in grado di ridare loro vita e salute.

Il miele inoltre viene usato per la creazione di maschere facciali,

maschere per capelli, detergenti per la pelle e molti altri prodotti per la cura personale.

È rinomato per curare macchie e per idratare la pelle.

Balsamo di miele

Per capelli forti e brillanti, lavalì con acqua e miele. In un litro d'acqua aggiungi un cucchiaino di miele e conserva il tutto in un recipiente di plastica. Usa questo composto ogni giorno dopo lo shampoo, e risciacqua dopo 2-3 minuti con acqua tiepida.

Maschera di miele e banana

Puoi curare capelli secchi e danneggiati mischiando una banana matura con un cucchiaino di miele. Poni questa

maschera sui capelli umidi e indossa una cuffia da doccia. Sciacquali dopo 20 minuti con uno shampoo ed avrai capelli lisci e morbidi. Da fare una volta alla settimana.

Balsamo di miele e olio d'oliva

Variante della ricetta vista in precedenza. Unisci tre cucchiaini di miele e uno d'olio d'oliva per curare capelli eccessivamente secchi. Mischia bene e applica il composto sui capelli dopo lo shampoo per non più di 15 minuti. Dopodiché, risciacqua a fondo. Da fare una volta ogni settimana per ottenere risultati migliori.

I trattamenti a base di miele schiariscono i capelli?

Il miele ha un forte effetto idratante sui

capelli, e può anche scolorirli se al mix viene aggiunta della cannella. Ciò non è pesante sui capelli se lo si compara al perossido di idrogeno.

Gli enzimi contenuti nel miele producono perossido di idrogeno in modo naturale, che reagisce con il ferro all'interno del miele. Ciò schiarisce i capelli senza alcun effetto collaterale.

Maschera facciale di latte e miele

Cleopatra mischiava latte crudo e miele: usando la sua ricetta, potrai ottenere una pelle chiara, raggianti ed elastica. In una ciotola, poni un cucchiaino di latte crudo e due cucchiaini di miele, di un colore marrone chiaro. Dopo averli mescolati bene, applicali sulla pelle. Massaggia e lascia riposare la maschera per 15

minuti, dopodiché risciacqua.

Cera di miele per depilazione

Puoi produrre una cera a base di miele a casa tua. È importante applicare questa cera alla giusta temperatura, perché se troppo fredda può risultare vischiosa, se troppo calda può causare ustioni. In una pentola elettrica, aggiungi 200 grammi di zucchero e 300 di miele, accompagnati dal succo di mezzo limone. Cuoci il composto per due ore a temperatura bassa. Mescola usando un cucchiaino di legno. Dopodiché rimuovi il coperchio e lascia raffreddare per 10 minuti. Controlla che la cera non sia bollente prima di applicarla sulla pelle.

Pulizia del viso con il miele

Lavati il viso con acqua tiepida. Mischia un cucchiaino di acqua di rose e uno di miele. Massaggia con delicatezza per due minuti e poi risciacqua.

Maschera facciale con miele

Questa maschera a base di miele rinfrescherà e farà ringiovanire la tua pelle. In una ciotola, mescola un cucchiaino di olio d'oliva e uno di miele, aggiungendo un tuorlo d'uovo. Le proprietà idratanti e anti-infiammatorie del miele e dell'olio d'oliva si uniscono a quelle detergenti del tuorlo creando un mix perfetto per ottenere una pelle raggiante. Usa delle fette di cetriolo per raffreddare e idratare la pelle. Dopo 15 minuti, sciacqua il viso con acqua tiepida.

Trattamento per acne a base di miele

Unisci un cucchiaino di miele, uno di cannella, uno di succo di limone e uno di noce moscata. Il miele idrata la tua pelle e ha una funzione anti-batterica. La cannella svolge un'importante azione seboregolatrice e riduce i metabolismi cutanei, grazie alla presenza di eugenolo. Il succo di limone aiuta a cicatrizzare piccole ferite della pelle. Poni il composto in frigorifero per 10 minuti e poi applicalo sulla pelle del viso.

Se hai sofferto o soffri di acne, probabilmente ti è rimasta qualche cicatrice sul viso. Non spendere capitali in creme e prodotti farmaceutici! Puoi usare una maschera a base di miele per

far svanire le macchie.

Mischia un cucchiaino di farina di avena, un cucchiaino di miele e un albume d'uovo. Il miele idrata la pelle e bilancia l'effetto dell'albume, che tende a farla seccare. Quest'ultimo rassoda la pelle e l'avena la idrata. Applica la maschera con un pennello e dopo 15 minuti risciacqua il viso usando un detergente e acqua tiepida.

Detergente di miele

Puoi produrre un detergente naturale in una ciotola usando 2 cucchiaini di miele, uno di glicerina idratante e un cucchiaino e mezzo di sapone liquido delicato. Poni questo composto in una bottiglia sterilizzata e usalo quotidianamente per rimuovere lo sporco dal tuo viso.

Maschera di miele e avocado

Una maschera di avocado è ottima per curare l'acne. In una ciotola, mescola un avocado maturo, un cucchiaino di miele e uno di yogurt bianco biologico. Applica la maschera sulla pelle del viso e lasciala riposare per 30-60 minuti. Rimuovila usando acqua tiepida e un panno pulito. La tua pelle sarà idratata, luminosa e liscia. Se la tua pelle è secca, aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva al composto.

Miele per guarire dalla tosse

Le proprietà medicinali del miele sono conosciute fin dall'antichità soprattutto per la cura della tosse, poiché riesce ad eliminare microbi e virus.

Diversi tipi di sciroppi a base di miele sono:

Sciroppo di miele e limone

Versa in una pentola 500 grammi di miele e cuocilo a bassa temperatura, senza farlo bollire. In un'altra pentola, versa 250 ml d'acqua; quando bolle, aggiungici un limone. Dopo 3 minuti, dopo che si è raffreddato, taglia il limone in 4 fette. Aggiungile al miele e cuoci il tutto per un'ora a fuoco lento. Filtra il composto e lascialo in una bottiglia chiusa ermeticamente. Lasciala in frigorifero per due mesi.

Sciroppo di miele e anice

Fai bollire un cucchiaino di semi di anice schiacciati in un bicchiere e mezzo d'acqua per circa trenta minuti. Filtra, e

aggiungi 500 grammi di miele. Cuoci il tutto per un'ora a fuoco lento. Versa il composto in una bottiglia sigillata e lasciala in frigorifero per due mesi.

Per quanto riguarda le dosi, un cucchiaino per gli adulti e un cucchiaino per i bambini sopra i 25 kg, mezzo cucchiaino per i bambini sotto i 25 kg. Da prendere quattro volte al giorno, da evitare per i bambini sotto i due anni.

Miele e aglio per il trattamento del cuoio capelluto

Un mix idratante di miele e aglio aiuta sia a rafforzare i capelli, sia a prevenire la loro perdita. L'aglio è efficace per combattere la forfora e per favorire la circolazione sanguigna nel cuoio capelluto.

Grattugia quattro spicchi di aglio e uniscili a 150 grammi di miele. Applica il composto sul cuoio capelluto, massaggia per cinque minuti e poi sciacqua con acqua tiepida. Fai uno shampoo e usa un balsamo. Usa l'acqua fredda durante l'ultimo risciacquo per mantenere brillanti i tuoi capelli.

Miele per curare il raffreddore

Il miele è un tonico naturale molto utile per curare il raffreddore, il mal di gola e influenza.

Fai bollire quattro spicchi d'aglio in un bicchiere d'acqua. Filtra il liquido e unisci 3 cucchiaini di miele e 2 cucchiaini di succo di limone. Bevi questa bevanda per ottenere sollievo dal raffreddore.

Conclusione

Grazie ancora per aver scaricato questo e-book!

Spero che abbia creato in te curiosità e interesse non solo verso tutte le benefiche proprietà di quel magnifico prodotto della natura che è il miele, ma anche verso uno STILE DI VITA più sano e attivo. Sono sicura che tenere a portata di mano questa piccola guida ti aiuterà a risolvere i piccoli problemi di salute di cui soffriamo quotidianamente.

Il prossimo passo è quello di andare al supermercato o in un negozio di prodotti biologici e acquistare il miele che più ti ispira! Ce ne sono di tutti i gusti e

colori. Sperimenta e trova quello che più ti piace: sarà, come hai visto, un'aggiunta sana, leggera e naturale alle tue ricette e alla cura di te.

Ho deciso di regalarti un'anteprima del mio bestseller “Dimagrire Camminando”. La puoi trovare nelle prossime pagine!

Inoltre, se ti è piaciuto questo e-book, ti chiedo gentilmente di lasciare una tua recensione su Amazon, come altri lettori prima di te hanno già fatto. Mi faresti un grande favore!

Grazie ancora e buona fortuna!

Roberta Ricci

Anteprima di “Dimagrire Camminando: Come Perdere Peso Senza Dieta ”

Lo stile di vita sedentario è la causa dei tuoi bassi livelli di energia, della tua fatica cronica e del tuo aumento di peso. Quella sedia su cui passi gran parte delle tue giornate è la migliore amica dell'obesità, dell'ipertensione e dei disturbi cardiaci.

Come spiega Lucy Knight, autrice di “Camminare per dimagrire”, “...*come tutte le attività fisiche sostenute, la camminata spinge il metabolismo a bruciare calorie e a convertire i*

carboidrati, i grassi e le proteine in energia piuttosto che riserva adiposa”. È bene ribadire che il nostro peso corporeo dipende essenzialmente dal semplice rapporto fra calorie consumate e quelle bruciate. Un aumento di peso risulta quasi sempre dallo squilibrio di questa equazione. Se invece bruci più calorie (grazie ad un esercizio fisico appropriato) di quante ne consumi, dovresti dimagrire rapidamente.

Spesso viene trascurato un altro principio fondamentale: più aumenta la massa muscolare del corpo, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate! Più la quantità di questa massa è maggiore rispetto alle riserve adipose, più sarà elevato il metabolismo basale (ovvero

la quantità minima di energia di cui ha bisogno ogni giorno l'organismo). I muscoli, insomma, bruciano più calorie rispetto al grasso: ecco perché per dimagrire è importante sviluppare anche la muscolatura!

Il semplice metodo che ti propongo potrà risolvere questo problema: ti basterà contare 10'000 passi ogni giorno.

Alcune ricerche hanno dimostrato che le persone che contano i propri passi rimangono più motivate nel corso del tempo e ottengono più facilmente i propri obiettivi.

Ogni passo che farai contribuirà alla somma finale: ti sentirai più motivato a camminare ogniqualvolta ne avrai

l'occasione!

All'inizio dovrai sforzarti per camminare un po' più del solito; ma ben presto, considerare ogni passo come parte di un programma più vasto diventerà la tua seconda natura.

Per esempio, prendi le scale al posto degli ascensori o scale mobili; cammina dov'è possibile farlo invece di usare un'auto o prendere un taxi/autobus. Cerca sempre di camminare invece di usare i trasporti se vai o torni da lavoro, vai a una riunione in un altro ufficio o fai delle consegne.

Incontra la gente faccia a faccia nei loro uffici o scrivanie, invece di mandare un'e-mail o telefonare.

Dopo 45 minuti di lavoro al computer,

fai una pausa di 5 minuti camminando nell'ufficio oppure alzati dalla sedia e usala per fare un po' di stretching, spostala spingendola per il tuo ufficio per fare qualche passo in più e cerca di stare in piedi invece di sederti, spostando il tuo peso da un lato all'altro per mantenerti in movimento.

Lava i piatti a mano invece di usare la lavastoviglie. Mentre lo fai, fai dei passi laterali per mantenerti sempre in movimento.

Fai le faccende domestiche. Invece di vederle solo come noiosi e faticosi lavori di casa, pensa ai passi in più! Un gran bel modo di pulire la casa e mantenerti in forma.

Tutte queste attività contribuiranno al

raggiungimento di quota 10'000, il numero perfetto secondo la SIO, Società Italiana dell'Obesità.

Essa ha individuato in questa attività motoria, svolta per almeno mezz'ora al giorno, la più semplice soluzione per combattere il sovrappeso. Analoga raccomandazione viene dall'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità: per migliorare la salute basta un'ora al giorno di cammino anche non continuativo, proprio 10.000 passi. E poiché un sedentario fa mediamente - senza neanche accorgersene, si potrebbe dire - 5000 passi al giorno, ecco che il Ministero della Salute, sul suo sito, invita ad aggiungerne almeno altri 2000. Oltre a bruciare calorie e grasso

corporeo, ciò ti aiuterà a ridurre lo stress, dormire meglio e stare in buon umore: è un grande e unico effetto a catena.

Per ottenere il meglio da questa attività fisica gratuita e divertente, tutto ciò che devi fare è concentrarti sul ritmo e sulla tecnica dei tuoi passi. Devi prestare attenzione all'esecuzione dell'esercizio e alla velocità; se lo farai per qualche settimana, ti assicuro che inizierai a notare una grande differenza sulla bilancia e nella facilità con cui riuscirai a indossare quei pantaloni che sono sempre stati troppo stretti.

Ricordati questi consigli per camminare sempre con la giusta tecnica, cioè quella che ti permetterà di massimizzare i

risultati del tuo allenamento.

Non fare passi troppo lunghi, concentrati sul tallone. I passi corti sono più efficaci; ricorda di atterrare sul tuo tallone e proseguire spingendolo all'indietro con una spinta.

Fai oscillare le braccia. Quando lo fai, cammini più velocemente e consumi più calorie; non tenere le braccia ferme a peso morto, ma piega i tuoi gomiti a circa 90 gradi e accompagna il movimento della gambe.

Tieni la testa alta, il petto in fuori e le scapole retratte. Per mantenere una postura corretta, prova a pensare di portare le spalle indietro, e poi unirle.

Contrai i tuoi addominali. Facendo questo, non solo tonificherai i tuoi

muscoli addominali, ma darai un supporto alla tua spina dorsale.

Contrai i glutei. Per consumare più calorie e per mantenere una postura corretta, contrai i tuoi glutei. Più muscoli contrai, maggiori saranno le calorie bruciate.

Se sei stanco/a, prova ad allenarti ad intervalli. Raggiungi il tuo ritmo, cammina velocemente per un certo lasso di tempo e poi rallenta, camminando più lentamente per un intervallo. Dopodiché ripeti. In questo modo brucerai molte calorie senza compromettere la tecnica a causa della stanchezza.

Sia che tu decida di contare semplicemente diecimila passi al giorno o di allenarti in un'unica sessione,

giorno dopo giorno, se ti allenerai con costanza, inizierai a notare dei miglioramenti.

Vuoi conoscere tutti i benefici del camminare?

Sei curiosa di provare diversi programmi di allenamento, basati su diversi livelli di esperienza?

Vuoi acquisire finalmente la tecnica perfetta per ottimizzare i risultati delle tue sessioni e non risultare ridicola davanti agli occhi altrui?

[Puoi trovare la versione Bestseller 2015 di “Dimagrire Camminando” a un prezzo scontato su Amazon.it cliccando qui.](#)

Oppure

vai

su:

<http://amzn.to/1IcQSLf>

Dai un'occhiata ai miei libri!

Meditazione: Come Meditare, Vincere lo Stress e Rilassare Corpo & Mente Con Semplici Tecniche

La meditazione, se praticata correttamente, può aiutarti a superare i momenti difficili della tua vita, aprendo la tua mente e sperimentando nuovi stati d'animo. Meditare è davvero una potente medicina. Gli uomini più importanti del mondo, quelli che ottengono più successo nel loro lavoro e nel loro ambiente, hanno in comune questa

caratteristica: meditano per 10, 20, 30 minuti al giorno, magari anche di più.

I benefici sono tantissimi e la scienza se ne sta interessando da anni, scoprendone sempre di nuovi. Tantissimi benefici... e nessun effetto collaterale. Oltre ad essere un efficace rimedio contro lo stress, il panico e attacchi d'ansia, la meditazione porta benefici anche per chi soffre di malattie cardio-vascolari, disturbi del sonno o della memoria.

Meditare può davvero rivoluzionare la tua vita!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1bu6DE6>

MEDITAZIONE

COME MEDITARE, VINCERE
LO STRESS E RILASSARE
CORPO E MENTE
CON SEMPLICI TECNICHE



Roberta Ricci

Dimagrire Per L'Estate: Cibi ed Esercizi Per Gambe e Glutei Perfetti Con Soli 15 Minuti al Giorno

In questa guida completa ti rivelerò i miei segreti per ottenere gambe e glutei tonici, dedicando soltanto 15 minuti ai

tuoi allenamenti. Se stai cercando un modo semplice e divertente di perdere quei kg di troppo, che non vorresti portare con te in spiaggia quest'estate... allora questo libro ti sarà molto utile!

I glutei sono muscoli importanti da allenare se hai intenzione di costruire un fisico bilanciato, perché sono fondamentali esteticamente (soprattutto per le donne!) ed essendo solitamente trascurati, ti permettono di bruciare molte calorie quando vengono sottoposti a uno sforzo.

Questo guida ti aiuterà ad allenare questa particolare parte del tuo corpo, senza aver bisogno di una palestra, di equipaggiamenti costosi o di una stanza molto spaziosa.

Al suo interno troverai un elenco dei migliori esercizi per tonificare e rassodare le tue gambe, con spiegazioni dettagliate e accompagnate da immagini chiare e comprensibili, anche dai meno esperti.

Inoltre, la lista di cibi in grado di aiutarti a bruciare il grasso corporeo ti darà una mano durante questa tua nuova avventura, verso un fisico bilanciato, tonico e che verrà certamente notato in spiaggia durante l'estate!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:
<http://amzn.to/1eCaalG>

DIMAGRIRE PER L'ESTATE

CIBI & ESERCIZI PER GAMBE
E GLUTEI PERFETTI CON SOLI
15 MINUTI AL GIORNO



ROBERTA RICCI

Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati Freschi di Frutta e Verdura - Dimagrire, Disintossicarsi e Prevenire Con Gusto

Se stai cercando una soluzione semplice e veloce per saziare la tua fame

combattendo il calore estivo, facendo una ricarica di nutrienti, antiossidanti ed enzimi, allora “Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati” è il libro per te.

Se non sai con certezza quale macchinario acquistare, qui troverai informazioni utili e una lista delle differenze tra estrattori di succo a freddo, centrifughe e frullatori, che potranno guidarti all'acquisto dello strumento adatto a te.

Potrai scoprire le incredibili qualità dei succhi verdi, divenuti famosi negli USA grazie al Dr. Max Gerson e al suo omonimo metodo per curare se stesso e i suoi pazienti dal cancro.

Se hai intenzione di intraprendere la sana abitudine di bere almeno un succo

fresco di frutta e verdura al giorno ma non conosci ricette e ingredienti, in questo libro potrai trovare più di 30 ricette originali e gustose, perfette per ogni stagione dell'anno!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:
<http://amzn.to/1NaNi8b>



Ricette Di Bellezza: Più di 50 Ricette Per Cosmetici Naturali Fatti In Casa, Facili e Veloci

Sentirsi belle per noi donne è fondamentale. Farlo grazie a prodotti di cui ci possiamo fidare, è ciò che

abbiamo sempre desiderato!

Grazie a questa guida, potrai scegliere tra più di 50 - cinquanta! - ricette per maschere, scrub e lozioni fatti in casa, in modo facile e veloce con ingredienti naturali ed economici!

Oggi è importante ritornare ad accettare ciò che la natura ci offre, poichè il mercato ci riempie di prodotti industriali ricchi di agenti chimici e di ingredienti che non riusciamo nemmeno a pronunciare.

Questi costosi flaconcini e bottigliette colorate promettono miracoli anti-invecchiamento, contro le rughe o per ogni tipo di pelle... ma funzionano davvero? La verità è che spesso, purtroppo, apportano più danni che

benefici.

Le soluzioni più efficaci sono spesso le più semplici!

Ecco perchè ho deciso di raccogliere in questa guida le migliori ricette, usate fin dai tempi antichi, per mantenere la pelle giovane, fresca e soprattutto sana.

Maschere, scrub, lozioni naturali, a base di frutta, verdura e altri ingredienti facili da trovare nei supermercati o nei negozi di macrobiotica, per mantenere la bellezza e la vitalità della nostra pelle **RISPARMIANDO!**

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1ijpG8z>

RICETTE DI BELLEZZA

50+ RICETTE PER COSMETICI NATURALI
FATTI IN CASA, SEMPLICI E VELOCI



ROBERTA RICCI

I Segreti Del Riordino: Come Riordinare, Organizzare e Pulire Casa in Soli 3 Giorni!

Spesso l'idea di iniziare a riordinare e riorganizzare la nostra casa ci stuzzica, ma non abbiamo il coraggio, la voglia e

la determinazione di portare a termine questo obiettivo.

Sono tre i motivi principali che portano certe persone a vivere nel disordine all'interno delle loro abitazioni: essi tendono a non buttare via le cose che non servono più; non ripongono gli oggetti negli appositi luoghi; possiedono semplicemente TROPPE cose rispetto al loro spazio vitale.

Forse tu sei una di queste persone! Ma non preoccuparti, ho buone notizie per te.

Se avrai determinazione, potrai riordinare e organizzare la tua casa in solo 3 giornate. All'interno di questo libro scoprirai come ciò non solo sia possibile, ma anche facile e rilassante

grazie al piano d'azione che è già stato studiato per te.

All'interno di questa piccola guida troverai consigli utili e compiti pratici per ripulire ogni stanza della tua casa e poter finalmente vivere con serenità le tue giornate.

Niente più corse alla ricerca disperata di un oggetto prima di andare al lavoro!

Puoi trovare questo libro cliccando qui:

<http://amzn.to/1OnmA0k>

I SEGRETI DEL RIORDINO

Come Riordinare, Organizzare e
Pulire Casa In **Soli 3 Giorni**



Roberta Ricci

[Chakra - Come Risvegliare i 7 Centri Energetici Del Tuo Corpo!](#)

Ti sei mai chiesto se... il tuo Sistema Energetico sta funzionando come dovrebbe?

E se uno squilibrio nei tuoi Chakra

stesse rovinando la tua vita, senza che tu te ne accorga?

No, non si tratta di un mucchio di frottole, bensì di un'antichissima scienza che si tramanda ormai da millenni, conosciuta in tutto il mondo come "*Chakra Healing*"- un insieme di tecniche estremamente efficaci, di natura spirituale e quindi del tutto naturali, che ti permetteranno di liberarti finalmente dalle catene e dai limiti in cui sei imprigionato e che bloccano la tua piena realizzazione e il tuo benessere totale.

Perché a volte le relazioni, le finanze, la carriera o la vita sessuale sembrano non funzionare come dovrebbero?

La risposta potrebbe essere che il Chakra che controlla e influenza una

specifica area della tua vita è bloccato, e l'energia non riesce a fluire liberamente attraverso di esso.

Questo significa che è necessario attuare delle strategie per farlo tornare a funzionare correttamente!



Puoi trovare questo libro cliccando qui:
<http://amzn.to/1mOkqLZ>

Se i link non dovessero funzionare, puoi trovare i miei libri su Amazon.it.