

SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK **MIEL PUR WINNIE** officiel



MIEL POUR GUÉRIR PRESQUE TOUTES LES MALADIES

Par miel pur Winnie

JOSIAS KASONGO
PDG DE MIEL PUR WINNIE |

Nous sommes dans la commune de lemba, barumbu, Gombe et nsele

Facebook : miel pur Winnie officiel



MIEL PUR WINNIE

POUR GUERIR PRESQUE TOUTES LES MALADIES

Présentation :

Miel pur Winnie vend des miels et donne des astuces et conseils à son utilisation pour aider des personnes à résoudre leurs problèmes de peau, de santé et de bien-être.

Les biens faits du miel :

1. Renforce votre système immunitaire
2. Apaise le mal de gorge
3. Combat l'insomnie
4. Améliore vos performances athlétiques
5. Guéri les coupures et les brûlures
6. Hydrate la peau et les cheveux
7. Aide à perdre du poids
8. Aide à digérer les graisses stockées dans le corps
9. Stimule l'énergie et atténue la fatigue
10. Il prévient les maladies cardiaque en améliorant la circulation sanguine
11. Il combat le poison dans le corps
12. Il aide à cicatriser
13. Il apaise les brûlures et désinfecte les blessures
14. Il réduit l'inflammation et la douleur
15. Il contient des phytonutriments qui possèdent des propriétés pour prévenir le cancer
16. Il soulage les indigestions et le reflux acide
17. Il détruit les bactéries causant l'ainé
18. Il préserve le nombre de globule blancs dans le sang
19. Il aide à calmer l'anxiété
20. Il soigne les dents
21. Il soulage les nausées matinales
22. Il calme le hoquet
23. Il soigne la fièvre
24. Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite)
25. Contre les crampes aux jambes
26. Il réduit le taux de cholestérol
27. Il traite la mauvaise haleine

28. Pour adoucir l'eau de votre gain
Pour éviter la gueule de bois.



La connaissance et l'utilisation du miel par l'homme remonte aux temps le plus reculés de son histoire et il fait certainement partie des aliments les plus anciens de l'humanité. En effet de nombreuses traces archéologiques et de multiples documents historiques permettent d'affirmer que le miel est associé intimement à la vie de l'homme depuis plus de 6.000 ans. Aucun autre produit, en dehors peut-être du lait, n'a eu une telle longévité dans l'histoire de l'aliment humain. Il n'est donc pas étonnant que cet extraordinaire 'aliment-médicament'. Les traces écrites de son utilisation alimentaire et médicinale sont tellement nombreuses qu'il nous est impossible de les répertorier ici sans surcharger inutilement le sujet.

Qu'est-ce que le miel ?

Le miel est la denrée produite par les abeilles mellifiques à partir du nectar des fleurs ou de certaine secrétassions provenant de parties vivantes des plantes ou se trouvant sur elles, qu'elles butinent, transforment, combinent avec des matières spécifiques propres, emmagasinent et laissent murir dans les rayons de la ruche. Cette denrée peut être fluide, épaisse ou cristallisée.

Nous parlerons ici de nos miels pure (miel pure Winnie), un produit entièrement naturel qui ne contient ni additif, ni colorant ni conservateur, ni parfum artificiel. Celui qui arrive sur votre table tel que les abeilles l'ont fait et tel que l'apiculteur consciencieux l'a récoltée.

Que contient le miel ?

Le miel contient :

- De l'eau avec un pourcentage optimum de 17 à 18 %.
- Des glucides (sucres) en grande quantité : 78 à 80%.
- Représentés essentiellement par du fructose (ou lévulose) : 38%.
- Du glucose (ou dextrose) : 31%.
- Ainsi que du maltose, du saccharose et divers autres polysaccharides.
- Des lipides (corps gras) en infime quantité sous forme de glycérides et d'acides gras (acide palmitique, oléique et linoléique).
- Des protides (substance azotées) en petite quantité : moins de 1%, mais contenant un très grand nombre d'acides aminés libres acide aspartique, acide glutamique alanine, arginine, asparagine, cystine, glycine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, proline, serine tryptophane, tyrosine et valine.
- Des acides organiques libres ou combinés sous forme de lactones : 0,3%.
- Des éléments minéraux, de 0,2% pour les miels de nectar et jusqu'à 1% pour les miels de miellat.
- Un grand nombre de vitamines, essentiellement les vitamines B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, C et accessoirement les vitamines A, B8 ou vitamine H, B9, D et K.
- Des enzymes dont les principaux sont les amylases alpha et bêta, la gluco-invertase et la gluco-oxydase. Ces enzymes (qui facilitent la digestion des aliments et sont à l'origine de certaines vertus du miel) sont détruites par un chauffage exagéré du miel qu'il y a donc lieu de toujours éviter.
- Plusieurs facteurs antibiotiques naturels, regroupés sous le nom générique d'inhibine.
- Des nombreuses autres substances diverses, et plus particulièrement :
 - Un principe cholinergique proche de l'acétylcholine ;
 - Un principe œstrogène ;
 - Des flavonoïdes dotés de multiples et intéressantes propriétés physiologiques ;
 - Des alcools et des esters ;
 - Des substances aromatiques qui non seulement donnent l'arôme et le goût spécifique d'un miel donné, mais qui ont aussi des vertus thérapeutiques ;
 - Des matières pigmentaires spécifiques à chaque miel qui lui donnent sa couleur propre ;
 - Et enfin des grains de pollen qui en signent l'origine botanique.

En résumé, le miel est un produit naturel extrêmement riche contenant un très grand nombre d'éléments vitaux qui interviennent au premier chef dans le bon équilibre de notre fonctionnement biologique. Cette richesse qualitative qui regroupe près de 200 substances différentes agissant en parfaite harmonie et en synergie est

absolument impossible à réaliser artificiellement. Elle donne, sans aucun doute, au miel une place de tout premier plan dans l'alimentation, Mais également une place non négligeable en médecine préventive et curative.

Quelles sont les vertus thérapeutiques du miel ?

PROPRIETES THERAPEUTIQUES COMMUNES A TOUS LES MIELS	
ANTI-ANEMIQUE	Qui combat l'anémie.
ANTISEPTIQUE	Qui détruit les microbes.
APERITIVE	Qui stimule l'appétit.
BECHIQUE	Qui calme la toux.
DIGESTIVE	Qui aide à la digestion.
DIURETIQUE	Qui augmente la sécrétion de l'urine.
DYNAMOGENIQUE	Qui augmente la force et l'énergie.
EMOLLIENTE	Qui relâche, détend et amollit les tissus enflammés.
FEBRIFUGE	Qui combat la fièvre.
LAXATIVE	Qui facilite le transit intestinal.
SEDATIVE	Qui calme.
VICARIANTE	Qui supplée à la déficience.

Avec le miel, vous disposez encore d'un aliment naturel parfait, et pourtant vous n'en profitez que de façon occasionnelle. Vous préférez le sucre blanc (ou roux) qui ne contient rien d'autre que du saccharose et quelque milligramme de calcium et résidus de chaux non assimilables par l'organisme, c'est-à-dire un produit complètement mort qui apporte seulement des calories.

Le miel vous maintient en bonne santé et vous guérit

Le miel est d'abord, et avant tout, un aliment qui permet de prévenir des nombreuses maladies ; d'où le terme **aliment-médicament** que nous lui attribuons depuis de nombreuses années.

Chez le bien portants

Le miel est pris dans le but :

- D'obtenir un meilleur rendement physique, particulièrement chez les sportifs où par sa double action dynamogénique et stimulante du cœur, le miel augmente l'endurance, favorise la récupération, facilite les efforts répétés ou prolongés, et prévient les défaillances, cela sans aucun effet dopant.
- D'avoir une plus grande résistance à la fatigue physique et intellectuelle à l'occasion de périodes d'activité momentanément plus intense, notamment chez les adolescents à l'occasion d'examens ou de concours.
- De renforcer le système de défense immunitaire et, ainsi de mieux résister aux agressions en général.
- De faciliter la digestion et l'assimilation des autres aliments débouchant sur un meilleur métabolisme général.

Chez le mal portant

Suivant l'origine et la gravité de l'affection en cause, le miel peut être pris seul ou associé à d'autres médicaments indispensables pour rétablir l'équilibre.

Indications générales

- Les états de fatigue (asthénies) à tous les degrés :
 - En cours de maladie ou post-opératoire ;
 - Convalescences médicales ou chirurgicales ;
 - Surmenage et états d'épuisement physique, psychique ou intellectuel
 - Asthénie chronique des personnes âgées où le miel fait absolument merveille.
- Les pertes de l'appétit (anorexies) d'origine physiologique.
- Les amaigrissements et les états de maigreur, spécialement chez le nourrisson et les jeunes enfants qui réagissent particulièrement bien à la prise de miel, tout en notant que ceux d'entre eux qui ont des difficultés digestives à transformer le saccharose du sucre ordinaire se voient complètement débarrassés de ce problème puisque le miel ne contient pratiquement que des sucres simples : fructose et glucose. Il est préférable de sucrer l'alimentation des nourrissons avec du miel au lieu du sucre blanc (moins de ½ cuillère à café par jour chez les moins

de 1 ans) ; ce qui ne pose aucune difficulté pour le faire accepter et le faire adopté définitivement, étant donné que le miel a un bon goût.

Indication particulières

- Sur le plan cardio-vasculaire et sanguin :
 - Anémie par augmentation du taux d'hémoglobine du sang (ce sont les miels foncés qui sont ici les plus efficaces : bruyère, sapin, etc.).
 - Maladies cardiaques en général, où le miel facilite le travail du cœur et augmente sa puissance.
 - Certaines formes de purpura dont la guérison est parfois spectaculaire.

- Sur le plan respiratoire :
 - Affection O.R.L, notamment les rhinites, sinusites et coryza spasmodique (rhume des foins), où le miel en rayon consommé avec ses alvéoles de cire s'avère le plus efficace du fait des vertus particulières liées directement à la cire d'abeille, ainsi que les pharyngites et laryngites (souvent sources d'enrouement et d'extinction de voix) où les gargarismes à l'eau miellée sont très efficaces.
 - Affection broncho-pulmonaires dans leur ensemble en traitement d'appoint.
 - La toux en général, sous toutes ses formes, en prenant le miel (de préférence d'eucalyptus, de lavande ou de sapin) soit tel quel par cuillerée à café à laisser fondre lentement dans la bouche, soit dissous dans une tasse de lait bien chaud, quatre à cinq fois par jour.

- Sur le plan digestif :
 - Perte de l'appétit du fait de son action légèrement apéritive et la possibilité d'absorber une ration calorique assez forte sous un très faible volume.
 - Troubles de l'assimilation digestive et insuffisance étatique.
 - Constipation fonctionnelle, surtout chez l'enfant où la simple intégration de miel à l'alimentation quotidienne suffit pour faire disparaître les paresse intestinales de cet âge.
 - Certaines infections intestinales.

- Sur le plan urinaire :
 - Chaque fois qu'il y a lieu de favoriser la diurèse, en appoint des médications diurétiques traditionnelles.
 - Régime diététique de l'insuffisance rénale chronique où il est nécessaire d'augmenter la ration de glucides avec un apport calorique important sous un faible volume, ce à quoi le miel répond exactement.

- Sphère neuropsychique :

Certaines formes d'insomnies légères (plus spécialement le miel de tilleul ou d'orange dans une infusion de la même plante le soir avant de se coucher).

- Sphère sexuelle :

Baisse momentanée de forme sexuelle chez l'homme.

- Sur d'autres plans :

- Crampes.
- Maladies infectieuses fébriles en général.
- Rhumatismes chroniques.
- Intoxications d'origines diverses où le miel agit comme contrepoison.
- Atténuation du taux d'alcoolémie à l'occasion d'un repas trop arrosé, ce qui peut parfois rendre service en permettant de reprendre le volant un peu plus tôt sans présenter de troubles de la vigilance.

- Plaie cutanée infectée

- Ulcère variqueux
- Escarre
- Brûlures
- Engelures
- Gerçures et crevasses pour lesquelles nous recommandons la préparation suivante :

Dissolvez 50 g de miel dans une tasse d'eau avec un peu de glycérine, dont vous enduirez les lésions après un léger savonnage à l'eau tiède, et que vous laisserez sécher.

Sans oublier toutes les indications du miel dans le domaine de l'esthétique, où de nombreuses gammes de produits au miel régèrent, conservent et prolongent la beauté de la peau en l'adoucissant, en l'hydratant et en la désinfectant.

Après cette longue liste d'indications, vous pouvez constater que le miel justifie pleinement son appellation "aliment médicament" profitez-en.

Comment consommer le miel ?

Il est toujours recommandé de consommer le miel dans l'année qui suit sa récolte, en sachant toutefois que dans des conditions optimales (à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité), le miel se conserve parfaitement et garde toutes ses qualités pendant e très nombreux mois, voire quelques années.

A ce propos nous vous signalerons que la légère couche blanchâtre, qui apparaît parfois à la surface de certains miels, cela correspond à un phénomène naturel et normal (montée de minuscules bulles d'air qui se produit au cours de la cristallisation) et non à une fermentation comme vous pourriez le penser. Ne vous inquiétez donc pas.

Les façons de consommer le miel sont multiples, ce qui permet de ne pas s'en lasser. Voici les plus courantes :

1. Soit tout seul par petites quantités (pas plus d'une cuillerée à café à la fois) que vous insaliverez bien avant de l'avaler, soit sur des tartines (beurrées ou non) de pain frais ou grillé selon vos goûts.
2. Dissous dans de l'eau ou des jus des fruits (orange, citron, pamplemousse, etc..) à température ambiante ou juste fraîche pour faciliter sa dissolution, ou encore dans une boisson chaude (mais pas trop pour protéger certains principes actifs thermolabiles) comme le lait, le thé et autres infusions diverses avec lesquelles le miel se marie merveilleusement.
3. Mélangé à des aliments tels que yaouh, fromages blancs fruits naturels ou en salades, etc., ou en accompagnement de crêpes, gaufres et toute autre préparation culinaire qui s'y prête.
4. Intégré dans la préparation de plats ou de pâtisseries.

Le meilleur moment pour prendre le miel régulièrement, sans avoir à y penser, est le petit déjeuner (également le goûter pour les enfants), sans manquer une seule occasion, le reste du temps, de **remplacer le sucre blanc (ou roux) par du miel chaque fois que cela s'y prête** (boissons froides ou chaudes, accompagnement de dessert, etc.), cette façon de faire vous permettant de gagner sur deux tableaux :

- D'une part en diminuant la quantité de sucre blanc absorbée journallement, quantité qui est médicamenteusement reconnue aujourd'hui comme trop importante dans l'alimentation habituelle de notre société de consommation et néfaste pour la santé sur de nombreux plans (particulièrement cardio-vasculaire avec toutes les affections qui en découlent et qui représentent le plus fort taux de mortalité à l'heure actuelle) ;
- D'autre part, en intégrant le miel d'une façon simple dans votre régime alimentaire avec tous les bienfaits qu'il peut vous apporter et sans aucun des inconvénients du sucre blanc.

Pour résumer, prenez donc quotidiennes l'équivalent d'une cuillerée à soupe bien bombée de miel que vous intégrerez dans vos menus en fonction de vos habitudes et de vos goûts

Votre santé, et encore plus celle de vos enfants, s'en trouvera grandement fortifiée ou améliorée.

Tout le monde peut prendre du miel

Ce merveilleux "**aliment-médicament**" naturel qu'est le miel est sans danger, même à doses très élevées.

- Il ne provoque aucun effet secondaire particulier aux doses recommandées (les exceptionnelles douleurs gastriques qui apparaissent parfois sont dues le plus souvent à une ingestion ponctuelle trop importante ou (et) trop rapide ; si cela devait vous arriver, il vous suffit de diminuer la dose ou de mieux la répartir au cours de la journée, en veillant toujours à l'absorber très lentement ou en dilution dans un liquide).
- Il n'y a aucune incompatibilité avec des produits médicamenteux et il aurait plutôt tendance à faciliter l'action des médications auxquelles il est associé.
- Enfin, il n'a aucune contre-indication à proprement parler et a priori.

Il peut donc être pris par tout le monde, de la naissance jusqu'à l'âge le plus avancé, y compris par la femme enceinte qui n'en retire que des avantages sur de nombreux plans.

- Il n'est déconseillé (nous ne disons pas contre-indiqué) que **dans trois cas bien précis** :
- L'hypertriglycémie importante (augmentation très élevée des triglycérides dans le sang) ;
- Certains états diabétiques ;
- Chez les personnes souffrant de lithiase urinaire oxalique.

Dans tous ces états pathologiques, il est absolument indispensable d'avoir un avis médical avant de prendre du miel de façon régulière.

Le miel fait-il grossir ?

Cela est complètement faux ! le miel ne fait pas grossir plus qu'un autre aliment ne le fait dans la mesure où il est intégré normalement dans la ration alimentaire. Bien sûr, s'il vient en supplément de cette ration, il peut éventuellement entraîner une prise de poids indésirable, mais ceci est vrai avec n'importe quel autre aliment en général e aliment glucidique en particulier. Nous vous rappelons, qu'à poids égal, le miel apporte moins de calories que le sucre blanc, pas plus que le pain et deux fois moins que des amandes ou cacahuètes grillées prises si souvent en "amuse-gueule" !... Alors, gomez définitivement de votre esprit cette idée sans aucun fondement réel que tout le monde colporte : c'est une pure contre-vérité. Mais comme toutes les "rumeurs", elle a la vie dure !

Absorbé à dose normale, en petite quantité à la fois et en l'insalivant bien quand il est pris tel quel à la cuillère, le miel ne pose jamais aucun problème.

Le miel et diabète

Le miel peut-il être consommé par un diabétique ? le miel est-il contre-indiqué chez le diabétique ? certains miels particuliers très riches en fructose ont-ils une valeur dans le traitement du diabète sucré ?

Telles sont les trois questions habituelles qui très souvent posées et aux quelles nous allons répondre ici de façon scientifique.

A la lumière des connaissances médicales le plus récents, nous pouvons affirmer que :

- **En réponse à la première question** : le miel, qui contient en moyenne 38% de fructose, 31% de glucose et divers autres polysaccharides parmi lesquels du saccharose, ne peut en aucun cas être considéré comme un aliment recommandable au diabétique.

- **En réponse à la deuxième question** : le miel n'est pas contre-indiqué et peut être intégré dans la ration alimentaire d'un diabétique, mais seulement dans le cadre strict de la ration de glucides qui lui est permise journalièrement pour le bon équilibre de sa maladie et sans jamais pouvoir être introduit comme une possibilité d'élargir son régime.
- **En réponse à la troisième question** : le fructose ne représente pas un traitement du diabète sucré et son administration prolongée en lieu et place du glucose n'entraîne aucune influence favorable sur l'évolution de certaines complications du diabète (lésions rétiniennees en particulier). Il en fructose, ne peut constituer une quelconque thérapeutique (ou aide thérapeutique) du diabète, quelle qu'en soit sa forme clinique

Nous espérons que cette mise au point claire et précise mettra fin à de nombreuses informations erronées qui circulent encore dans ce domaine, et cela pour le plus grand bien des diabétiques.

Nous vous signalons toutefois que chez le diabétique traité à l'insuline, le miel peut, par contre, être très utile en cas de surdosage accidentel de la dose de ce médicament qui provoque un état d'hypoglycémie pouvant aller jusqu'au coma. Dans de tels cas, l'ingestion immédiate de miel va apporter rapidement du glucose dans les sangs et corriger immédiatement les effets dramatiques de ce surdosage insulinique. Il s'agit donc là d'un diabétique se doit de bien connaître.

Il faut absolument sortir de ce curieux paradoxe : tout le monde connaît le miel, une grande majorité des gens reconnaît qu'il s'agit là d'un excellent aliment et, dans le même temps, il n'est pratiquement pas consommé !

Comment un tel trésor peut-il être ainsi délaissé au profit de produits industrialisés qui apportent plus d'emballage et de publicité que de saine quantité ? Tout simplement par manque d'information. C'est pourquoi nous tenons à vous en parler assez longuement dans ce livre pour combler cette carence et remettre le miel à la place qui lui revient dans notre alimentation contemporaine, à savoir l'une des toutes premières, comme il l'a toujours été pendant de nombreux millénaires.

Le miel, c'est un aliment merveilleux et un médicament délicieux complètement naturel (chose de plus en plus rare à l'heure actuelle) dont il ne fait pas vous priver. A vous de savoir en profiter et d'en faire profiter votre entourage plus que vous ne le faites, puisque manger du miel :

- Permet à l'enfant de mieux grandir,
- À l'étudiant de mieux réussir,
- Au sportif de mieux concourir,
- à la femme de mieux s'embellir
- Au malade de plus vite guérir,
- Et à la personne âgée de moins vite vieillir, tout cela avec, en plus, pour le plaisir un vrai plaisir car, et ce sera notre dernier argument pour vous convertir, si toutes les bonnes raisons diététiques et thérapeutiques que nous vous avons détaillées ne l'avaient pas encore fait : **mangez du miel, tout simplement parce que c'est bon !**



COMMENT GUERIR CERTAINES MALADIES AVEC LE MIEL

Angine

- Une cuillerée à soupe de miel et le jus du citron, prendre pendant quelque jour.

Asthme

- Prendre une cuillerée à soupe de miel, chaque matin

Blessures et plaies

- Faire un pansement avec le miel

Brûlures

- Appliquer le miel sur la partie touchée

Constipation

- Prendre 2 cuillerée à soupe de miel dans un verre d'eau

Diarrhée

- Prendre 2 cuillerée à soupe de miel avant chaque repas (3 fois par jour)

Empoisonnement

- Consommer 4 cuillerées à soupe de miel dans ½ litre d'eau

Faiblesses physique

- Manger des carottes crues accompagnées de miel
- Prendre une cuillerée à soupe de miel chaque matin (au petit déjeuner)

Faiblesses mentales

- Mélanger un verre d'eau tiède, 2 cuillerée à soupe de miel et du jus du citron pur (2 citron) trois fois par jour.

Faiblesse sexuelle chez l'homme (cette excellente préparation à base de miel fait le plus souvent de merveille)

Mélangez intimement une douzaine et demi des jaunes d'œufs séparés de leurs blancs dans 500 g miel que vous mettez dans un pot en verre conservé au réfrigérateur et dans lequel vous puiserez selon votre envie avec une cuillère à soupe, sans aucune limitation (sauf bien sûr si vous avez un problème de poids), que vous absorberez en laissant fondre lentement dans la bouche, ou en tartinant sur de minces toasts de pain complet. Non seulement c'est délicieux à consommer mais, en plus réellement efficace et grâce à cette simple préparation, vous retrouverez très vite toute votre vigueur si le besoin s'en faisait sentir un jour.

Frigidité (absence de désir ou de plaisir sexuel)

- Prendre 3 cuillerées à soupe de miel chaque jour

Gastrite (ulcères gastriques)

- Prendre 2 cuillerées à soupe de miel et attendre une heure avant de prendre un repas.

Impuissance sexuelle

- 2 cuillerée à soupe de miel (matin et soir) pendant plusieurs jours

Infection du vagin

- Mélanger 5 cuillerées miel avec du jus de citron (1 citron) dans ½ litre d'eau tiède et nettoyer le vagin avec ce mélange jusqu'à la guérison complète.

Insomnie

- Prendre avant d'aller au lit, 4 cuillerée à soupe de miel dans un verre de lait non sucré.
- Prendre ½ verre de miel avant de vous coucher.

Migraine

- Prendre 2 cuillerées de miel dans du jus d'orange (1 verre), matin-midi-soir.

Plaies infectées

- Ecraser un peu de papaye mûre ; mélanger avec du miel et appliquer sur la plaie tous les deux jours.
- Dissoudre 50 g de miel dans une tasse d'eau avec un peu de glycérine et appliquer sur les lésions après un léger savonnage à l'eau tiède, et que vous laisserez sécher.

Rhume, toux, angine

- Faire bouillir la citronnelle (un verre) ; mélanger avec du jus de citron 2 citrons) et 3 cuillerée à soupe de miel ; prendre le mélange quand il est encore chaud (matin et soir).

Sinusite

- Mettre 2 gouttes de miel dans chaque narine, 2 fois/jour

Comment utiliser le miel pour soigner votre peau

Pour avoir un peau lisse et sans boutons

Mélanger 2 jaunes d'œuf et 3 cuillerée à soupe de miel (jusqu'à avoir un mélange homogène), puis appliquer sur le visage et rincer après au moins dix minutes avant d'appliquer tout autre produit.

Pour les boutons dus au rasage

Appliquer le mélange précédent et attendre au moins 15 minutes avant de se laver.

Astuces

Santé :

- ✚ Boire de l'eau chaud avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
- ✚ Mélanger 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.
- ✚ Pour soulager vos sinus, mélanger 1 cuillère à café de jus de gingembre frais et du miel, consommer deux ou trois fois par jour.
- ✚ Il soigne la fièvre, prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.
- ✚ Il aide à soigner l'œil ros (conjonctivite), mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel, laissez refroidir et utilisez les gouttes dans l'œil infecté.
- ✚ Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre et une cuillère à soupe de miel, mettez chaque soir avant de se coucher.
- ✚ Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.

Beauté

- ❖ Il soigne la dent, faite une pate au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.
- ❖ Il hydrate la peau, mélanger une cuillère de miel et 2 cuillère à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.
- ❖ Contre le bouton sur le visage, Mélanger 2 cuillère à soupe de miel et 2 cuillère à soupe de fruit de tomate, laissé poser 20 min, Faite cela 2 fois par jour pendant 2 semaine.
- ❖ Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.
- ❖ Pour une peau lisse et sans tache, 2 cuillère de farine de riz, 2 de lait et une cuillère à café de miel, Laisser poser 20 min puis nettoyer et hydraté votre peau, Faite cela pendant 3 semaine.

Pour des lèvres rose, mélanger le dentifrice avec le miel et frottez vos lèvres pendant 5 min puis nettoyer avec de l'eau tiède, Faite cela une fois par jour et après un mois vous verrez des résultats étonnants.

Pour plus d'info contacter nous au +243820734829 ou au +243891402647

Adresse : c/ barumbu Q/Kasai Av/kibati

C/masina Q/abattoir référence université cepromad Av/muyene 13

Nous livrons nos produits gratuitement partout à Kinshasa.

Nos prix : 1 litre 17000fc

50 cl 8500fc





Astuces

Corps

Un partenaire beauté pour votre corps

Manque de fermeté : pour une peau plus ferme, mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de géranium à 10 cuillères à soupe de miel, et incorporez ce mélange à l'eau de votre bain. N'oubliez pas de tester la veille les huiles essentielles au creux de votre coude pour vérifier qu'elles ne déclenchent aucune allergie. Et profitez-en pour vous délasser après une longue journée de travail !

Peau sèche : retrouvez une douceur de peau de bébé grâce une lotion au miel !
Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel et une demie cuillère à café de citron. Appliquez-la ensuite partout où cela vous semble nécessaire en massant en profondeur.

Visage

Un partenaire beauté pour votre visage

Tiraillements, cernes, boutons... Il n'est pas toujours facile d'avoir une peau parfaite et éclatante ! Mais sachez que le miel peut vous y aider grâce aux vitamines A, B et C qu'il contient, et à ses propriétés hydratantes et revitalisantes.

Voici quelques recettes rapides et efficaces de soins naturels avec du miel :

Cernes et poches sous les yeux : il vous suffit simplement de diluer une cuillère à café de miel dans 10cl d'eau tiède. Imbibez deux cotons que vous laisserez poser 10 minutes. Et voilà, fini les traces de fatigue !

Acné et petits boutons : grâce aux propriétés antibactériennes du miel, vous pourrez calmer l'inflammation d'un bouton. Mélangez de la muscade en poudre à votre miel et appliquez doucement sur votre bouton. Laissez poser 20 à 30 minutes et rincez à l'eau claire.

Abonné vous pour ne rien rater de nos prochaines publications

<https://www.facebook.com/mielpurwinnieofficiel/>

Le miel contre les cicatrices d'acné

On vient de le voir, le miel et ses vertus permettent d'agir en amont de l'apparition du bouton.

Mais cela fonctionne également sur les cicatrices d'acné existantes et déjà installées sur votre minois.

En effet, le miel a des propriétés de blanchiment grâce aux enzymes qui forment de petites quantités de peroxyde d'hydrogène lorsqu'ils sont au contact de l'eau. Ainsi, un peu de miel sur les cicatrices d'acné et hop, les taches s'estompent.

Cheveux

Des cheveux soyeux grâce à un soin au miel

On l'aura compris, le miel hydrate la peau, mais aussi les cheveux. Et il ajoute aussi de l'éclat et de la brillance aux crinières ternes.

Pour faire votre propre masque capillaire, il suffit de mélanger une cuillère à soupe de miel avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Appliquez sur les longueurs et les pointes.

Enveloppez votre chevelure dans un bonnet de douche et laissez reposer 20 minutes en chauffant doucement avec un sèche-cheveux par-dessus pour activer les bienfaits.

Si vous manquez de temps, notre conseil express : ajouter du miel à votre conditionneur en le laissant poser sur vos cheveux pendant 5 minutes sous la douche. A vous la brillance !

Le miel pour sauver les talons abimés

La peau des pieds particulièrement épaisse et les talons craquelés peuvent être adoucis avec du miel.

Appliquez-en sur vos pieds, enfiler des chaussettes et allez-vous coucher.

Au réveil, lavez-vous les pieds et à vous les petits petons super doux.

Gommage et hydratation de la peau

Le miel comme gommage et soin hydratant pour la peau

Le miel est considéré comme un hydratant naturel car il contient de petites quantités d'acides gluconiques et alpha-hydroxylés qui aident à assouplir la peau.

Il contient également des acides aminés qui servent à se débarrasser doucement des cellules mortes.

La recette ?

Mélangez une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe de cassonade et une cuillère à café de jus de citron.

Appliquez à même la peau en faisant de petits mouvements circulaires.

Et si vous avez une peau acnéique, alors ajoutez une demi-cuillère à café de cannelle pour augmenter les propriétés antibactériennes du gommage

4 façons d'utiliser le miel pour se refaire une beauté

Nous vous donnons 2 astuces le matin et 2 astuces le soir.

Riche en sels minéraux et en vitamines A, B et C, le miel est un ingrédient économique utilisé depuis des millénaires pour ses bienfaits pour la peau et les cheveux. Décryptage.

Par miel pur Winnie

1. Un baume pour des lèvres toutes douces

Le miel fait des miracles pour apaiser la peau sèche et les lèvres gercées. En effet, c'est un ingrédient régulièrement présent dans les compositions des produits cosmétiques dédiés à l'hydratation. Pour chouchouter la peau extra fragile de vos lèvres – qui est 5 fois plus fine que le reste de votre visage – misez sur du miel bio.

L'astuce ? Mélangez une cuillère à soupe de miel, trois cuillères à soupe de cire d'abeille et 5 cuillères à soupe d'huile de jojoba. La recette idéale pour soigner quotidiennement vos lèvres et les nourrir en profondeur.

2. Un gommage pour un teint de rêve

Le secret pour avoir teint éclatant ? L'exfoliation ! En effet, pour empêcher l'accumulation des bactéries et l'arrivée des points noirs, il est nécessaire d'opter pour un gommage une à trois fois par semaine. Grâce à ses propriétés astringentes, le miel assainie l'épiderme, tandis que ses enzymes peuvent naturellement clarifier et éclaircir le teint.

3. Un masque hydratant pour une jolie peau

Étant un humectant naturel, le miel maintient l'eau dans l'épiderme, pour une peau plus souple, douce et nourrie en profondeur.

L'astuce ? Déposez simplement du miel sur l'ensemble de votre visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser 15 à 20 minutes puis rincez à l'eau claire.

4. Un balayage naturel pour des cheveux lumineux

Tout comme le citron, les enzymes du miel peuvent clarifier et éclaircir le teint – mais aussi les cheveux ! Le must ? L'effet soleil, ultra tendance l'été ! Même si cette recette fonctionne mieux sur les chevelures claires, elle est aussi efficace sur les cheveux plus foncés à condition d'être patiente.

Conjonctivite

Dans une tasse d'eau bouillie et refroidie, diluez une cuillère à café de miel. Utilisez ensuite une dosette stérile vide (de sérum physiologique par exemple) puis mettez deux à trois gouttes trois fois par jour dans chaque œil. Vous pouvez également appliquer du miel pur sur l'œil pour réduire l'inflammation.

Gommage universel

Ingrédients :

1. Une cuillère à soupe de sucre très fin
2. Une cuillère à soupe d'huile végétale (olive, noisette, macadamia, coco...)
3. Quelques gouttes de citron

Gommage pour tous les types de peaux avec du sucre, du miel et du citron

Le sucre va assurer l'exfoliation de la peau par une action mécanique : grâce au frottement, les grains de sucre vont désincruster les impuretés, éliminer les cellules mortes et adoucir la peau. Attention, plus les grains de sucre sont gros, plus le gommage sera agressif. Si vous sentez que la recette « décape » trop, remplacez le sucre par de la poudre d'amande.

L'huile végétale va permettre de nourrir la peau (non, l'huile végétale ne va vous donner de boutons) et le citron va avoir une action éclaircissante.

Ce gommage est déconseillé pour les peaux sensibles et acnéiques.

Exfolier le visage

1 cuillère à soupe de miel liquide

Très doux et nourrissant, ce gommage va exfolier le visage, restaurer et nourrir les épidermes desséchés. Appliquez sur le visage et laissez poser jusqu'à ce que vous sentiez le masque sécher. Massez doucement, rincez et profitez d'une peau douce sans tiraillements.

Gommage pour peaux acnéiques

Ingrédients :

1. 2 cuillères à soupe de miel liquide

2. Une cuillère à soupe de citron
3. Gommage maison naturel pour peaux acnéiques avec du miel et du citron

Pas d'action mécanique ici. La peau acnéique étant particulièrement sensible et abîmée, pas question de frotter. On laisse donc poser la préparation sur le visage pendant ¼ d'heure. Le miel a une action hydratante et antibactérienne sur la peau. Le citron est antiseptique et va assainir l'épiderme.

Masque au miel pour peau grasse et à problèmes

Le miel aide aussi les peaux à problèmes à retrouver leur équilibre.

Ingrédients

1. Yaourt bio nature (et épais)
2. Flocons d'avoine
3. Miel

Préparation

Dans un bol, mélanger 2 à 3 cuillères à soupe de yaourt, deux cuillères à soupe de flocons d'avoine et une cuillère à soupe de miel.

Utilisation

Appliquer le mélange sur le visage et laisser agir de 15 à 20 minutes. Avant de rincer, exfolier doucement. Les flocons d'avoine absorbent les impuretés, le yaourt est antibactérien et le miel assainit la peau et évite l'apparition de boutons.

Pourquoi exfolier le visage ?

Par miel pur Winnie

C'est à cela que sert l'exfoliation du visage : l'élimination des cellules mortes à la surface de la peau permet de réveiller le teint. ... Le gommage présente d'autres intérêts non négligeables : il aide à déboucher les pores, et ainsi à favoriser l'évacuation du sébum.

Comment exfolier le visage naturellement ?

Un gommage purifiant pour ma peau grasse

Dans un bol, on réunit une cuillère à café de miel, une cuillère à café de yaourt et une cuillère à soupe de flocons d'avoine. On mélange bien et on applique du bout des doigts, de l'intérieur vers l'extérieur du visage, avant de rincer à l'eau tiède.

Masque au miel pour peau sèche

Facile à réaliser et appliquer, essayez ce masque sur les peaux sèches.

Ingrédients

1. Miel
2. Avocat
3. Crème fraîche
4. Carotte

Préparation

Cuire une carotte à la vapeur ou à l'eau, jusqu'à ce que la chair soit molle. La réduire en purée.

Couper un avocat en deux, et le passer au mixeur pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Dans un bol, mélanger l'avocat et la carotte, et ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse ainsi que 3 cuillères à café de miel.

Utilisation

Étaler le mélange sur le visage et le cou et laisser agir ¼ d'heure. Rincer à l'eau tiède.

Miel et diabète

La consommation de miel n'est pas recommandée aux personnes souffrant de diabète et cela du fait de la composition de l'aliment (38 % de fructose et 31 % de glucose).

Lire aussi : Le miel interdit aux nourrissons !

Cela ne signifie pas que les diabétiques ne peuvent en consommer, mais la consommation de miel doit être réfléchie et prise en compte dans le cadre d'un régime adapté à la situation du diabétique.

En revanche, en cas d'hypoglycémie importante ou surdosage d'insuline, une cuillère de miel peut rapidement et efficacement relever l'indice glycémique

Soigner les maux de gorge avec le miel

Le miel est réputé être un antiseptique naturel du fait de la présence de glucose oxydase dans sa composition. Il est également connu pour son pouvoir cicatrisant. Il est donc tout à fait recommandé pour soigner les gorges irritées.

Si votre gorge est irritée et vous fait souffrir mélangez une cuillère à café de miel à du lait tiède. Le lait calmera la douleur tandis que le miel soignera la gorge tout en apaisant la toux.

Le citron ayant un fort pouvoir antiseptique lui aussi, il peut également être associé au miel pour soigner un mal de gorge. Vous pouvez ainsi faire chauffer une tasse d'eau avec le jus d'un citron, préparation à laquelle vous ajoutez le miel avant de boire.

Vous pouvez également ajouter le miel et le jus de citron à une tisane de racines de réglisse, de sauge ou de thym, des plantes particulièrement recommandées en cas de maux de gorge.

Comment utiliser le miel comme cicatrisant

Avant d'appliquer le miel, il faut d'abord rincer la blessure avec de l'eau ou du sérum physiologique.

Avec une spatule en bois, le déposer ensuite en couche fine, de façon uniforme, sur la totalité la plaie, puis le recouvrir de compresses sèches.

3 Remèdes à Base de Miel pour Accélérer la Guérison d'un Rhume.

_Par miel pur Winnie

Voici les premiers symptômes d'un coup de froid : gorge qui pique, nez qui coule, grosse fatigue... Vous cherchez un remède naturel et efficace pour soigner votre rhume rapidement ? Heureusement, il existe un produit naturel pour prévenir les coups de froids et accélérer leur guérison. Il s'agit du miel.

1. La tisane au miel Faites chauffer un peu d'eau. Mélangez-y une cuillère à soupe de miel et ajoutez un jus de citron. Mélangez et buvez. Vous pouvez siroter cette tisane tout au long de la journée.

2. Le lait au miel Mélangez du miel dans une tasse de lait (chaud ou froid). Buvez C'est la boisson idéale pour vos enfants !

3. Le grog Préparez un bol d'eau bouillante et ajoutez une cuillère à soupe de miel. Puis, versez une cuillère à soupe de rhum. Mélangez en ajoutant le jus d'un 1/2 citron. Buvez ce grog bien chaud avant d'aller vous coucher. Et voilà ! Vous avez accéléré la guérison de votre rhume facilement :-)

Pourquoi ça marche!?

Le miel est connu depuis des millénaires comme remède naturel permettant de lutter contre les virus et les bactéries. Il réduit les symptômes du rhume et en accélère la guérison.

Est-ce que le miel est bon pour les intestins ?

Le miel fait du bien au ventre parce que son goût est merveilleusement agréable, mais aussi parce que c'est un formidable régulateur de la digestion. En api thérapie, il agit en tant que prébiotique, favorisant une flore intestinale plus saine pour gérer au mieux le processus d'assimilation de la nourriture.

Le miel sert aussi à sublimer la peau : c'est un puissant cicatrisant, qui peut vous permettre de réparer et hydrater votre visage si vous l'appliquez en masque.

ASTUCE

Mélangez une cuillère à café de miel et une cuillère à café de yaourt, ajoutez les huiles essentielles qui correspondent à votre type de peau, et vous obtiendrez un masque frais très rapide à réaliser et facilement prêt à utiliser.

Le miel laissera votre peau douce et purifiée !

Le saviez-vous ?

Chez les abeilles, les mâles :

- ne savent pas manger tout seuls, Ils préfèrent se faire nourrir
- n'ont pas de dard pour se défendre.
- ceux qui parviennent à s'accoupler une fois..... meurent immédiatement.
- lorsque les froids arrivent, les ouvrières arrêtent de les nourrir et les expulsent. Comme ils n'ont pas de quoi se défendre, ils meurent dehors de froid et de faim

Triste n'est-ce pas ?

Parmi les 1001 vertus du miel, celle de contenir peu de sucres par rapport à son pouvoir sucrant élevé est un avantage notamment pour les personnes qui souffrent d'obésité, d'hypertension ou de diabète.

L'indice glycémique (critère qui classe les aliments contenant des glucides selon leurs effets sur le taux de glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang) faible du miel vous permet de pouvoir continuer notamment à manger sucré mais dans des proportions réduites et complètement naturelles.

L'homme n'a pas attendu la science moderne pour tirer parti des bienfaits du miel : il l'utilise pour soigner ses semblables depuis plus de 2700 ans.

L'efficacité alléguée du miel ne se limite pas à la lutte contre les bactéries ; il permet également de lutter contre les infections dues à des virus et à des mycobactéries.

Il a en outre des effets anti-inflammatoires...

Avant de faire du sport ou un marathon, on intègre le miel à son petit-déjeuner sportif. Il augmente les apports en glucose, ce qui permet au corps de faire un effort physique plus long et intense.

Afin d'hydrater sa peau, on mélange 2 cuillères à soupe de miel avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et on utilise ce mélange sur notre peau.

Buvez une tisane avec du miel avant de vous coucher et vous dormirez comme un bébé toute la nuit.

Le miel a des propriétés sédatives qui permettent de s'endormir plus vite.

Pour lutter contre la peau sèche, terne et sans éclat, rien de tel qu'un gommage au miel 1 à 2 fois par semaine. Les propriétés exceptionnelles du miel en font l'un des éléments de base de nombreux produits cosmétiques. Et puisque c'est un produit naturel, autant en profiter !

En alliant les vertus du miel à un produit exfoliant tel que le sucre ou les zestes d'agrumes, votre peau sera hydratée et purifiée. Elle retrouvera ainsi sa douceur et son éclat. De plus, le miel favorise la régénération cellulaire et permet de lutter contre le vieillissement de la peau.

Le miel : Un soin hydratant

La douceur du miel vient de sa forte teneur en eau florale naturelle. Cette composition particulière confère à la substance cosmétique son fort pouvoir nourrissant. Le lieu de récolte est un critère important à prendre en compte, car il détermine la quantité de minéraux que les abeilles ont été amenées à puiser dans la nature pour enrichir leur production. D'une richesse exceptionnelle, le miel est devenu un ingrédient majeur de nombreux laits corporels ou de crèmes pour le visage.

Remède millénaire

L'efficacité alléguée du miel ne se limite pas à la lutte contre les bactéries ; il permettrait également de lutter contre les infections dues à des champignons microscopiques, à des virus et à des mycobactéries. Il aurait en outre des effets anti-inflammatoires.

Les bienfaits du miel et de l'eau citronnée

1. Détoxifie le corps et aide à la perte de poids

La combinaison du miel et du citron permet de garder notre corps exempt de toxines et de bactéries infectieuses. Au cours de notre vie quotidienne, de nombreuses toxines peuvent pénétrer dans notre corps par le biais des produits chimiques, des pesticides ou même des aliments qui nous entourent. Ainsi, les propriétés antibactériennes du miel et

les propriétés détoxifiantes de l'acide citrique aident notre corps à éliminer toutes les toxines indésirables.

2. Débarrasse la peau de l'acné

La combinaison de citron et de miel chaque matin est l'un des remèdes les plus bénéfiques pour lutter contre l'acné et d'autres problèmes de peau. Le citron a des propriétés de contrôle du sébum, ce qui permet d'éliminer l'excès de sébum de la peau. L'acide citrique agit également comme agent exfoliant. Il favorise la réduction des cellules cutanées mortes et des débris accumulés qui obstruent les glandes cutanées.

3. Renforcer l'immunité

Les qualités anti-inflammatoires, antioxydantes et antibactériennes du miel en font l'un des remèdes naturels les plus appréciés pour le système immunitaire. Boire régulièrement un verre de miel, d'eau et de citron enrichi en vitamine C permet de lutter contre toutes les maladies, affections et allergies

4. Réduit les infections de la gorge et de la toux

Le miel a toujours été utilisé dans la culture balte pour traiter la toux et les symptômes du mal de gorge.

Recette de miel à l'eau citronnée

Ingrédients

2 cuillères à café de miel

1 citron

2 tasses d'eau

La recette

Réchauffez doucement l'eau dans une bouilloire ou une marmite.

Ajoutez le miel à l'eau chaude (le miel peut perdre ses qualités curatives naturelles dans l'eau chaude bouillante).

Pressez le jus de citron dans l'eau.

<https://www.facebook.com/mielpurwinnieofficiel>

Le saviez vous ?
Plus le miel est sombre :
Moins il est sucré,
Plus il est riche en antioxydants,
Plus il est corsé,
Plus il a duré dans la ruche avant la récolte,
....
Plus il est meilleur.

Les gens dont le type de diabète autorise la consommation du miel doivent privilégier ce genre de miel.

PS : Miel sombre ne veut pas dire miel brûlé ou mélangé avec du sucre. Les images en témoignent.

MASQUE NOURRISSANT – BANANE + MIEL

- 1 Banane écrasée

- 1 cuillère à café de miel

Mélangez le tout, appliquez sur le visage et le cou

Laissez agir pendant 15 min

Rincez à l'eau tiède

Lotionnez

Hydratez

RECETTES DE BEAUTE A L'AVOCAT

Masque hydratant avocat-huile d'amande douce :

mixez 1/2 avocat avec quelques gouttes d'huile d'amande douce. Appliquez pendant 30 min sur le visage et rincez à l'eau tiède.

Masque nourrissant avocat-carotte : mélangez 1/2 avocat mixé, 1/2 carotte cuite mixée, 2 c. à s. de crème fraîche épaisse t 3 c. à c. de miel et quelques gouttes huiles d amande douce. Appliquez sur le visage et le cou pendant 10 à 15 min et rincez à l'eau tiède.

Masque revitalisant avocat-miel_ -amande douce : mixez 1/2 avocat 2 c. à s. de miel et quelques gouttes d amande douce. Laissez agir 5 min et rincez

Masque nourrissant à l'avocat et à la banane

Pour qui ?

Celles qui ont une peau à tendance sèche (tiraille, rougit facilement, etc).

Ingrédients

½ avocat (très mur)

1 banane

1 c. à soupe de miel

Comment le préparer ?

Mixez ou écrasez ensemble la banane et l'avocat de manière à obtenir une préparation parfaitement lisse. Ajoutez le miel pour rendre la purée bien onctueuse et appliquez 10 min sur le visage.

Propriétés de l'avocat et de la banane

Grâce aux protéines et aux vitamines A, B et E qu'il contient en quantité, l'avocat hydrate et protège votre peau des agressions extérieures. La banane l'assouplit, la nourrit et la régénère.

GOMMAGE POUR VISAGE

Ingrédients :

- De la pâte dentifrice
- Du bicarbonate de soude
- Du jus de citron
- Du miel (facultatif)

Préparation :

Faites le mélange de tous ces ingrédients, jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Utilisation :

Appliquez le mélange sur le visage, laissez agir 5 minutes, gomez puis rincer le à l'eau tiède.

NB : la pâte chauffe, il faudra supporté !

Partagez pour que nous puissions garder une trace et laissez vos différents résultats en commentaire

Grâce à sa composition riche en sels minéraux et en vitamines, le miel est fortement recommandé pour les enfants à partir de 1 an.

En effet, il favorise la croissance et fortifie son squelette. Il facilite également l'assimilation du calcium et du magnésium. On le recommande dans la prévention des infections respiratoires, tel que les rhinopharyngites, les angines et les bronchites. De plus, ayant une forte valeur énergétique, il peut naturellement les aider durant les périodes de fatigue

Miel et fatigue

L'apithérapie contre la fatigue saisonnière

Le miel est riche en oligo-éléments, en fructose et en vitamines. Pour vous redonner un coup de fouet au cœur de l'hiver, rien de tel que de bénéficier d'un apport nutritionnel de

qualité. Les défenses immunitaires ont tendance à diminuer à mesure que la fatigue augmente.

MASQUE AU MIEL MAISON

Mélangez dans un bol une cuillère à café de miel, une cuillère à café de yaourt et une cuillère à café d'huile d'avocat. Mélangez et appliquez sur votre épiderme. Laissez poser pendant 20 minutes puis rincez. Ce masque va permettre d'hydrater en profondeur tout en la rendant toute douce.

MIEL VISAGE NUIT

Prenez votre pot de miel et appliquez une épaisse couche de miel directement sur vos lèvres. Laissez poser une nuit et rincez-les à l'eau tiède au réveil. Pour le visage, le miel est particulièrement conseillé aux peaux fatiguées ou sèches. ... Votre peau sera nourrie en profondeur et hydratée.

Quels sont les effets du miel sur la peau ?

LE MIEL, UN CICATRISANT PUISSANT, EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses propriétés antibactériennes aident à purifier l'épiderme en profondeur, en absorbant notamment l'excès de sébum qui obstrue les pores de la peau. Émollient, il retient l'hydratation naturellement présente dans l'épiderme.

Comment utiliser le miel pour se soigner ?

Le miel est utilisé dans certains services hospitaliers, au cas par cas, selon l'état de santé du patient et l'évolution de sa plaie. Le miel a toujours été très utile pour adoucir les gorges enflammées, mais aussi pour soulager les brûlures et cicatriser les plaies.

Exfolier

Mélangez le marc de café, l'huile d'olive et le miel dans un récipient à l'aide d'un petit fouet. Et voilà, votre exfoliant est prêt ! Appliquez la préparation sur le visage et le décolleté en évitant le contour des yeux. Laissez poser dix à quinze minutes.

Quels sont les bienfaits du miel et du citron ?

Les avantages procurés par l'association de l'eau, du citron et du miel. Le citron renferme une forte quantité d'électrolytes, à savoir le potassium, le calcium et le magnésium qui permettent de bien hydrater votre corps. L'eau ou le miel associé au citron peut diminuer la douleur dans les articulations et les muscles.

Comment maigrir avec du miel et du citron ?

Thé vert gingembre citron miel pour perdre du poids

- 1 Coupez 2 tranches fines de gingembre frais.
- 2 Mettez-les dans un mug.
- 3 Faites chauffer 250 ml d'eau, versez-la dans le mug.
- 4 Ajoutez un sachet de thé vert bio Chun mee ,
- 5 Laissez infuser quelques minutes.
- 6 Ajoutez ensuite le jus d'un citron et 1 cuillère à café de miel.

10 choses insolites à faire avec du miel

Le miel ne sert pas uniquement à beurrer ses tartines au petit-déjeuner. Santé, beauté... Il peut servir à bien d'autres choses du quotidien. La preuve en dix exemples...

1 – De la cire dépilatoire

Le miel est couramment utilisé pour préparer de la cire dépilatoire. On l'utilise donc en beauté, pour une peau douce et parfumée.

2 – Cicatriser les brûlures

Si vous venez de vous brûler ou de vous couper, sachez que le miel a des vertus cicatrisantes. Pour vous soigner naturellement, nettoyez la plaie au préalable puis recouvrez-la à l'aide d'une spatule avant de mettre un pansement.

3 – Préparer un masque

Le miel est parfait pour nourrir la peau. Pour préparer un masque à base de miel, mélangez-le à de la purée de carottes, de la crème fraîche et un demi-avocat, puis étalez le tout sur votre visage. Ce masque naturel hydratera votre peau efficacement. Vous pouvez également préparer un gommage au miel, avec un peu de sucre et d'huile d'amande douce.

4 – Booster ses performances physiques

Vous avez un examen, ou une compétition sportive ? Consommer du miel pourrait vous donner l'énergie suffisante pour booster votre organisme.

5 – Faire briller ses cheveux

Le miel peut servir de masque pour nourrir les cheveux, les rendre plus brillants et lisses et même les éclaircir. Enduisez votre chevelure d'une bonne couche de miel, laissez reposer quelques minutes, puis rincez abondamment à l'eau, avant de les laver au shampoing.

6 – Soigner une conjonctivite

Le miel pourrait soulager une conjonctivite de manière naturelle. Il vous suffit de chauffer de l'eau chaude dans un bol et de faire fondre deux cuillères à soupe de miel. Une fois le mélange tiède, appliquez-le doucement à l'aide d'une compresse sur votre œil, en laissant agir quelques minutes.

7 – Atténuer les rides

Riche en antioxydants, et en vitamines, le miel aide à lutter contre le vieillissement de la peau. C'est la raison pour laquelle de nombreux produits de beauté sont fabriqués à base de miel. On peut remercier nos amies les abeilles !

8 – Contre les maux de gorge

Il s'agit d'un antiseptique naturel bien connu. Prenez une cuillère de miel mélangé à quelques gouttes de citron pour apaiser les irritations de gorge. Un remède efficace !

9 – Du miel contre la dépression

Le miel mélangé à du sirop d'ale est un remède naturel pour lutter contre la dépression. En agissant sur notre système immunitaire et nos cellules, ce fortifiant est à préparer sans hésitation pour voir la vie en rose.

10 – Contre les vergetures

Du beurre et du miel mélangés à de l'eau chaude suffisent à atténuer les vergetures indésirables

Saviez-vous que le mélange ail et miel est magique ?

L'ail est certainement le meilleur antibiotique naturel et en mangeant tous les jours vous allez pouvoir profiter de ses nombreux bienfaits.

Dans cet article, nous allons premièrement parler des bienfaits de cette plante pour ensuite voir la recette de ce remède naturel à base de d'ail et miel.

Les bienfaits de l'ail

L'ail a un niveau très élevée de vitamines et de sel minéraux.

Voici ce que vous pouvez trouver dans 100 g d'ail en pourcentage des apports quotidiens recommandés :

-95% des vitamines B6

-80% de manganèse

-38% de vitamine C

-22% de phosphore

-18% de calcium

-13% de fer

L'ail fonctionne comme un médicament puissant surtout s'il est consommé cru. Car l'allicine, son principal ingrédient actif, se détériore à la cuisson. Il est scientifiquement prouvé que l'ail diminue le taux de mauvais cholestérol et l'hypertension artérielle. De plus en consommer quotidiennement réduit les risques de crise cardiaque et de maladie coronariennes.

La recette pour ce remède naturel d'ail et miel :

C'est très simple et rapide. Épluchez deux ou trois gousses d'ail et hachez-les en petits morceaux puis mélangez-les avec une cuillère à soupe de miel. Mangez cela à jeun le matin pendant 7 jours au minimum pour ressentir des résultats.

Les bienfaits de l'ail et du miel

Rien qu'après 7 jours, vous allez vous sentir beaucoup plus en forme et en meilleur santé. Votre système immunitaire sera stimuler et deviendra plus fort en seulement quelques jours. Ce traitement préventif coûte beaucoup moins cher que n'importe quel médicament et il est tout aussi efficace.

MIEL ET ARGILE

Pour nettoyer son visage en douceur, l'argile blanche fait figure de candidat idéal : elle permet d'absorber les graisses sans décaper la peau. Délicate, elle est très bien tolérée, même pour celles qui ont tendance à rougir. Associée au miel, elle crée un soin à la fois hydratant et purifiant. Réputé pour ses propriétés nourrissantes et émollientes, le miel possède des vertus apaisantes. Pour réaliser un masque depuis sa salle de bains, on mélange une cuillère à soupe d'argile blanche, une cuillère à soupe de yaourt nature et une cuillère à soupe de miel liquide (type miel d'acacia). Puis on applique sur une peau propre et sèche et on laisse poser environ vingt minutes. Pour le rinçage, on préfère l'eau thermale ou minérale à l'eau du robinet, trop calcaire pour les peaux sensibles.

Quels sont les bienfaits du miel pour la santé ?

Les propriétés du miel sont multiples : antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydants (qui réduisent la formation des radicaux libres responsables du vieillissement). Le miel améliore la rétention du calcium et du magnésium ainsi que le taux sanguin d'hémoglobine.

Quelle quantité de miel par jour ?

Dans le miel, il y a 70 à 80% de sucre, comme dans la confiture. Une cuillère à soupe de miel contient deux morceaux de sucre. Si une personne ne prend pas du tout de sucre par ailleurs, elle peut s'autoriser trois cuillères à soupe de miel dans la journée. »

FAIBLESSE SEXUELLE ET ÉJACULATION PRÉCOCE.

- 25 g de gingembre écrasé frais
- 15 g de clou de girofle moulu
- 3 litres d'eau
- jus de 3 citrons mur
- ½ litre de miel pur

Mélanger tous ces ingrédients et laisser fermenter 3 jours. Boire 1 verre moyen tous les soirs avant d'aller au lit.

Cette potion est aussi importante pour ceux qui veulent augmenter la quantité du sperme.

Bonne guérison..

N'oublie pas d'aimer, de partager et de t'abonner !

<https://www.facebook.com/mielpurwinnieofficiel>

J'ai un petit secret pour vous

Cheveux Nappy et trop crépus ?

Voici mon astuce :

- huile d'olive
- miel pur
- avocats

Mixez, appliquez le masque sur vos cheveux et rincez au bout de 15min avec de l'eau tiède

Résultat

Nappy doux et sans souffrance

Me remerciez pas c'est gratuit

TRAITEMENT DU VISAGE CONTRE TACHES D'ACNÉ, POINTS NOIRS ET BLANCS, NETTOYAGE DU SÉBUM ETC...

Nettoyer son visage n'est pas seulement un des premiers gestes de beauté. C'est aussi un geste d'hygiène.

Le matin, il faut nettoyer son visage pour éliminer le sébum et les cellules mortes accumulés à la surface de la peau durant la nuit.

Le soir, il faut répéter ce geste pour débarrasser la peau des impuretés de la journée (poussières, transpiration, sébum, maquillage, etc.), il faut aussi nettoyer son visage pour déraciner les tâches noires et blanches que laissent les boutons, acnés et autres.

Le problème est que les soins du visage sont coûteux (et beaucoup trop nombreux). Alors, découvrez vite comment préparer votre propre nettoyant visage avec seulement 3 ingrédients.

Ingrédients : - Citron vert – Bicarbonate de soude. – Miel pur Mode d'emploi : Couper 1 gros citron vert en deux et Prendre une moitié.

Appliquer un peu de miel pur et le bicarbonate sur le citron, frotter tout le visage avec en insistant sur les parties abîmées. Frotter pendant 3 à 5 minutes et laisser reposer pendant une dizaine de minutes, puis rincez votre peau à l'eau froide (en utilisant des mouvements circulaires et en appliquant une légère pression) .

Faites ce traitement 3 fois par semaine pour un résultat fantastique.

VOICI UN TRAITEMENT EFFICACE POUR SOIGNER LA SINUSITE.

<< Ingrédients

-1 citron

- 1 cuillère à soupe de persil broyé (persil notetitehana madinika tsara)

- 1 cuillère à soupe de miel pur

<< Préparation :

- mélangez tous les ingrédients dans un bol d'eau bouillante laissez infuser pendant 10 minutes ensuite filtrez la décoction buvez 2 fois par jour, pendant 7j

CONTRE LES RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Aime abonne toi et partage !!

Prendre une tête d'ananas non mûre. Découper en petits petits morceaux et bouillir dans 2 litres d'eau pendant 10 minutes. Recueillir le jus et boire un verre matin et soir. Ajoutez cuillère à soupe de miel pur dans chaque verre et buvez.

Buvez 3 fois par semaine pendant 1 mois ou jusqu'à ce que vos règles reviennent régulier.

Très très très très efficace mes beautés.

PARTAGEZ S'IL VOUS PLAÎT POUR AIDER D'AUTRES.

La santé n'a pas de prix

GUÉRIR LE MAL D'ESTOMAC OU ULCÈRE GASTRIQUE.

INGRÉDIENTS :

Une bouteille d'eau minérale

5 morceaux de sucres

1c à s de sel

PRÉPARATION :

Dans 1,5l d'eau, mélangez tous les ingrédients et secouez avant de boire

NB : boire 1,5l par jour pendant 3 jours (donc chaque jour vous faite une bouteille et buvez toute la journée comme votre eau).

Si le mal persiste continuer le traitement après les 3jrs.

ASTUCE POUR LES DIABÉTIQUES.

Miel pur

Huile d'olive pur

PRÉPARATION

Mélangez les deux jusqu'à ce que ce soit homogène puis prendre une cuillère a soupe matin midi et soir.

ASTUCE CONTRE LES FIBROMES ET LES KYSTES OVARIENS

Voici un remède naturel pour combattre les fibromes et les kystes ovariens sans avoir besoin de médicaments chimiques et de mettre en péril votre santé

Ingrédient :

-1litre de betterave

- 1/5kg de miel pur

PREPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur, et mélangez-les pendant quelques secondes.

Posologie :

3 verres chaque jour,

-1 verre chaque matin avant le déjeuner

-1 verre après le déjeuner

-1 verre après le diner.

Faite ce traitement pendant au moins 2 mois et revenez témoigner ici !!

Nous vous assurons que dans quelques semaines, les fibromes et les kystes présents dans votre organisme, vont complètement disparaître !

POUR TOUS LES PAPAS VENTRUS

Prendre 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dilué dans de l'eau tiède après le repas du soir.

Le matin prendre à jeun dans un verre d'eau tiède 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre+ une cuillerée à café de miel pur.

A faire sur 1 mois au moins.

Adieu au ventre, au cholestérol, à la glycémie élevée ...

DU MIEL ET DU VINAIGRE PEUT CHANGER VOTRE VIE

Il est fortement recommandé de boire du vinaigre de cidre de pomme et de l'eau avec du miel si vous souffrez d'inflammation, de problèmes de digestion, de douleurs musculaires, articulaires ou de douleurs à la gorge.

Tout ce que vous avez à faire c'est de boire ce mélange tous les matins à jeune.

GINGEMBRE + MIEL

I° - REMÈDE

Nous vous révélons ce que vous devez savoir. Essayez et vous verrez la puissance de cette combinaison :

PETITE COLA + TRANCHE D'AIL + GINGEMBRE + MIEL (FACULTATIF)

II° - LES EFFETS BÉNÉFIQUES CHEZ LA FEMME :

1° - Traite les KYSTES des OVAIRES.

2° - Traite le FIBROME en début.

3° - Traite la SALPINGITE (Trompes bouchées).

4° - Traite les RÉGLES DOULOUREUSES.

~~ BONUS POUR LA FEMME ~~ La PETITE COLA seule bien écrasée et mélangée à du beurre (pur) de karité en massage doux sur les seins permet de les grossir et de les rendre plus beaux. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez une augmentation du volume des seins.

III° - LES EFFETS BÉNÉFIQUES CHEZ L'HOMME :

1° - UN APHRODISIAQUE non comparable au VIAGRA.

2° - Rend l'homme toujours vainqueur au lit et redonne de la vigueur aux hommes âgés.

3° - Stimule l'appétit SEXUEL chez les hommes surtout.

4° - Traite l'OLIGOSPERMIE (Taux anormalement faible de spermatozoïdes dans le sperme.)

5° - Traite l'Azoospermie (l'azoospermie est l'absence de spermatozoïdes dans le sperme. Ce trouble peut être d'origine congénitale ou apparaître plus tard.)

6° - Traite la FAIBLESSE SEXUELLE et L'ÉJACULATION PRÉCOCE.

~~ BONUS POUR L'HOMME ~~

LA PETITE COLA seule bien écrasée et mélangée à du beurre (pur) de karité et frottée en douceur sur la partie intime permet de la rallonger. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez un allongement du membre viril.

IV° AUTRES MALADIES

1° - Traite les maladies du sang (DRÉPANOCYTOSE, DIABÈTE).

2° - Soulage les maladies : du BUCCO-DENTAIRES, DU CANCER, DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE et régule le TAUX DE SUCRE dans le sang.

N.B : IL GUÉRIT LA FONTANELLE du bébé à la naissance.

V° - COMMENT FAIRE LA COMBINAISON.

ATTENTION, ATTENTION, ATTENTION : RESPECTER LA QUANTITÉ EXACTE DES INGRÉDIENTS ET LE MODE D'EMPLOI.

1° - INGRÉDIENTS.

- Cinq (5) petites colas ; - Cinq (5) tranches d'ail ; - 100g de gingembre ; - un (1) litre d'eau ; - 2 à 3 cuillerées de miel pur (facultatif).

2° - PRÉPARATION

- Râper les 5 PETITES COLAS ; - Râper les 5 tranches d'ail ; - Râper le gingembre ; - Mettre le tout dans un récipient ou un bocal de plus d'un litre ; - Ajouter 2 à 3 cuillerées de miel pur (facultatif). – Compléter avec la quantité d'eau prescrite. – Garder au frais.

3°- MODE D'EMPLOI

- Bien secouer ou remuer. – Boire un verre matin et soir 30 mn avant ou après le repas.

Recette beauté : 3 soins du visage pour un teint zéro défaut

Naturelles et peu coûteuses, les recettes beauté « grand-mère » à base de fruits, légumes ou plantes traversent les générations. Dites adieu au teint terne, aux pores dilatés, rougeurs et irritations : voici 3 soins du visage pour un teint parfait !

Recette beauté n°1 : resserrer les pores, quelque soit le type de peaux

Si vous avez un teint terne et des pores dilatés, pas de panique ! Un bon soin maison revitalisant vous redonnera une peau claire et nette en deux temps, trois mouvements.

La recette : mélangez trois cuillères de miel avec une cuillère de jus de citron. Laissez reposer un quart d'heure avant de rincer à l'eau claire. Le miel, très utilisé dans les hammams, saura affiner votre grain de peau tout en hydratant l'épiderme.

Astuce en +

Au lieu de rincer à l'eau claire, utilisez de l'eau de rose ou une infusion de sureau ou de sauge. Ces plantes, aux caractéristiques astringentes et purifiantes, sont riches en antioxydants. Elles affinent le grain de peau et participent à la régénération des cellules de l'épiderme. Votre teint est éclatant !

Recette beauté n°2 : hydrater les peaux sèches

Mélangez de la poudre d'amande avec un demi-yaourt. L'amande ravive le teint et peut même être utilisée en gommage, pour un effet beauté décuplé.

Autre astuce beauté : mélangez un demi avocat avec une cuillère d'huile d'olive et une autre de miel. Très nourrissant, ce masque fait maison s'utilise également sur les cheveux secs.

Astuce en +

Pour faire disparaître les rougeurs du visage, liées au froid par exemple, préparez une infusion de camomille (apaisante et anti-inflammatoire). Laissez refroidir et appliquez sur votre visage à l'aide de compresse. L'effet est immédiat !

Recette beauté n°3 : purifier les peaux grasses

Pour les peaux mixtes ou grasses, l'ingrédient essentiel est le jus de citron qui redonne de l'éclat au teint.

Mode d'emploi : mélangez deux cuillères à soupe d'argile rose (et non l'argile verte, trop agressive) avec le jus d'un demi citron. Laissez reposer un quart d'heure avant de rincer à l'eau claire.

Autre recette : faites cuire des jeunes pousses d'ortie et ajoutez-y quelques gouttes d'eau de rose ou de jus de citron. Laissez refroidir avant d'appliquer le mélange sur la peau, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Cette recette fonctionne même en soin capillaire sur les cheveux gras !

Astuce en +

Pour celles dont l'acné est toujours un problème, le masque à la farine d'avoine est fait pour vous ! Mélangez-en trois cuillères à soupe avec un peu d'eau et de vinaigre de cidre. Laissez reposer une dizaine de minutes. Rincez à l'eau de rose. Le résultat est étonnant !

MASQUE HYDRATANT POUR AVOIR DE JOLIS MAINS

INGREDIENTS

2 c à c de miel pur

1 c à c d'huile d'olive

1 jaune d'œuf

Instructions : Mélangez énergiquement le tout dans un bol. Après avoir bien nettoyer vos mains, enduisez-en vos mains et massez très bien avec. Laissez poser 15 à 30mn puis rincez. Ensuite appliquer votre crème au choix, vous pouvez le faire régulièrement ou pas selon l'état de vos mains.

Merci et pleins de bisous à vous

Miel + Vinaigre de Cidre : Le Meilleur Remède Contre la Constipation.

La constipation, qu'elle soit chronique ou occasionnelle, on s'en passerait bien ! Non seulement ça fait mal au ventre, mais en plus on se sent lourd toute la journée... Mais pas la peine de prendre des médicaments pour autant ! Heureusement, il existe un remède de grand-mère rapide et efficace pour lutter contre la constipation. Le meilleur traitement naturel est de prendre un mélange de miel et de vinaigre de cidre.



SAVIEZ-VOUS QUE ?



Un pot de miel peut rester comestible
Pendant plus de
3000 ans



Commander au +243812 237 786 où +243891 402 647



Annonce :

Tu as des problèmes : de peau ? d'obésité ? de stress ? conjonctivite ? mauvaise digestion ? perte d'énergie ? maux de gorge ? mauvaise circulation sanguine ? Brûlure ? blessures infecté ? Boutons ? Acné ? anxiété ? trop de cholestérol ?

Manque d'énergie ? Insomnie ? Fièvre ? Nosée matinal ?

Alors le miel pur Winnie est votre solution.






Nous vendons des miels 100% pur de qualité!!!!

 **Nos prix**

1 litre 17000fc

50 cl 8500fc

 La livraison est gratuite partout à Kinshasa et on offre un PDF gratuite   (le miel pour guérir presque toutes les maladies).

Miel pur Winnie pour une santé en pleine forme.

Passez vos commandes 

WhatsApp : +243812 237 786

Appel : +243891 402 647

Suivez-nous :

Page Facebook :miel pur Winnie officiel (
<https://www.facebook.com/mielpurwinnieofficiel/>)

Chaîne YouTube : miel pur Winnie (
<https://www.youtube.com/channel/UC5WZzrMqMI6D7ZnZrz52-FA>)

Notre groupe Facebook : astuces santé et beauté (
<https://www.facebook.com/groups/3016004825172612/?ref=share>)

Notre groupe WhatsApp : astuces santé et beauté (
<https://chat.whatsapp.com/JJyRrRIVOiHLsDZ6zJDFqc>)

Astuce faux miel et vrai miel

1. Mettez le miel dans une assiette puis versé de l'eau en suite secoué, le vrai miel ne se dissout pas dans l'eau
2. Mettez le miel dans le papier si le papier se mouille ce que le miel est faux car contient beaucoup d'eau
3. Prenez un verre d'eau est mettez le miel, le vrai miel ne se mélange pas avec de l'eau, le vrai miel descendra en bas
4. Mettez le miel dans le papier et écrivez dans le miel grâce à un stylo si ça écrit c'est un vrai miel si ça n'écrit pas c'est un faux

Nb : beaucoup des personnes se sont auto déclarée de spécialiste du miel alors qu'ils ne connaissent rien du miel, ils n'ont que leur opinion et chez nous winnie nous prouvons scientifiquement.

Chez nous c'est la qualité avant le profit.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce PDF et merci de nous faire confiance.

5 litre 80.000fc



Merci d'avoir pris le temps de lire

Et

Merci de nous faire confiance

