



SANTÉ / BIEN-ÊTRE • Conseils de santé

Lait Miel Réconfortant pour des Nuits Apaisées

Le miel est bien plus qu'un simple sucrant naturel.

En plus de ses nombreux bienfaits pour la santé, il est également reconnu pour ses propriétés apaisantes et sédatives.

Parfait pour les moments où l'on a du mal à s'endormir ou quand on ressent le besoin de calmer son esprit après une journée stressante.

Voici une astuce simple et efficace pour profiter des vertus sédatives du miel :

Avant d'aller dormir, prépare une boisson douce et relaxante à base de lait chaud et de miel.

Pour cela, fais chauffer 20 cl de lait (ou une boisson végétale comme du lait d'amande ou de noisette si tu préfères), sans le porter à ébullition, puis ajoute une cuillère à soupe de miel (environ 20 g).

Remue bien pour bien diluer le miel dans le lait.

Si tu le souhaites, tu peux aussi ajouter une pincée de cannelle ou de muscade pour renforcer l'effet apaisant.

Bois cette préparation environ 30 minutes avant d'aller au lit.



Le miel contient du glucose, qui aide le cerveau à réduire la production d'orexine, une substance qui favorise l'éveil.

De plus, il aide à stabiliser les niveaux de glycémie pendant la nuit, ce qui peut éviter les réveils intempestifs.

Pour maximiser les bienfaits, choisis un miel de qualité, de préférence bio et non pasteurisé.

Le miel de tilleul est particulièrement apprécié pour ses propriétés calmantes.

Si tu n'es pas fan du lait, une autre option est d'ajouter 20 g de miel dans une tisane relaxante, comme une infusion de camomille, de verveine ou de lavande.

Tu obtiendras une boisson tout aussi apaisante pour préparer ton corps et ton esprit à une nuit paisible.



Un vrai coup de pouce naturel pour un sommeil réparateur !

Retrouvez cette Astuce sur notre site : mavieeco.fr/astuces

Cette astuce vous est proposée par le site

mavieeco.fr 

Ma Vie Éco® 06 6595 6595
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac

