

LE MIEL: L'AMI DES PERSONNES QUI VEULENT MAIGRIR par Murdo FRASER (The Scottish Beekeeper - juin 2005)

Un pharmacien écossais déclare avoir découvert le moyen pour ceux qui veulent maigrir de brûler les graisses pendant le sommeil : il suffit de prendre 2 cuillerées à café de miel avant d'aller dormir. Et il ajoute que les adeptes du régime n'ont plus besoin d'aller passer des heures à transpirer en salle de gym, alors qu'ils peuvent tout simplement perdre du poids en faisant 15 minutes d'exercice physique 3 fois par semaine.

Mike Melnnes a exercé la pharmacie pendant 30 ans avant d'ouvrir une maison de régime « Iso Active » à Edimbourg. Mike et son fils Stuart sont devenus experts dans la nutrition des sportifs, conseillant les athlètes, y compris Chris Hoy qui a remporté une médaille d'or olympique. C'est en suivant la nutrition des athlètes qu'il a découvert que le fait de prendre des aliments riches en fructose tels que des fruits secs et du miel, aide à brûler les graisses tout en améliorant l'endurance. Il a aussi découvert que la meilleure façon de brûler les graisses, c'est de dormir, car le corps brûle davantage de graisse durant les 4 premières heures de sommeil qu'il ne le fait pendant n'importe quelle autre activité y compris l'exercice. Et le fait de prendre 2 cuillerées de miel avant d'aller au lit et de faire de l'exercice physique 3 fois par semaine aide à stimuler cette opération. La plus grande partie des matières grasses est brûlée au début du sommeil, car c'est à ce moment que le corps libère les hormones de la récupération qui régénèrent les cellules de la peau et des muscles. Les hormones se nourrissent de matières grasses.

D'habitude, quand les gens vont se coucher, le corps doit réguler le sucre du sang pour ne pas produire trop de ces hormones. Mais si l'on prend du miel avant de se coucher, le foie transforme le fructose du miel en glucose, ce qui lui permet de stabiliser le sucre du sang et de produire les hormones qui brûlent les graisses.

Comme dans tout régime, l'exercice aide à obtenir un bon résultat. Pendant les 15 minutes d'exercice, se concentrer sur telle partie du corps et insister sur les muscles, cela aide à réparer cette partie pendant le sommeil. Et lorsqu'on mange du miel, ça stabilise le niveau de sucre du sang, ce qui aide à réduire les besoins insatisfaits.

M. MELNNEs ajoute que la plupart des affirmations communément avancées sur la perte de poids ne sont pas exactes : « Les gens pensent que pour perdre du poids, il suffit de ne pas manger le soir ou de supprimer les hydrates de carbone (sucres) et on leur dit que si, en plus, ils vont passer des heures dans la salle de gym, ça va bien les aider. Il est certain que de faire de la gym vous maintient en pleine forme, mais sachez qu'en une heure d'aérobic, vous ne brûlez qu'une once (28 g) de graisse. Ce régime a recours à la biologie de la récupération, procédé qui ne brûle rien d'autre que des graisses. Le moment le plus important pour cela se situe pendant les 4 premières heures de sommeil, lorsque nous entrons dans le sommeil paradoxal ; le corps se branche sur l'hypophyse et ça déclenche une série d'hormones qui agissent en brûlant les graisses. Si vous allez vous coucher avec le foie vide, votre corps ne peut pas utiliser ces hormones car il essaie en vain de régler le niveau de sucre du sang. Alors, en stabilisant la nuit votre glucose du sang en alimentant votre foie (et c'est le miel qui en détient la clé), ça permet à cette récupération de se mettre en place.