

La Miel de Abeja: Alimento Excelente e Insustituible

DOMINGO 25 DE OCTUBRE DE 2009



La Miel de Abeja se digiere con facilidad, no irrita al sistema digestivo y no daña los riñones. La miel de abeja es un alimento energético por excelencia, es recolectada del nectar de las flores, como un regalo que la naturaleza nos proporciona, pues contiene casi todo lo que el ser humano necesita para vivir, por eso se le considera un alimento perfecto por que además de su delicioso sabor, tiene propiedades nutricionales y medicinales. La miel es rica en vitamina B, C, D tiamina, niacina, riboflavina, así mismo contiene minerales esenciales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Debemos tomar en cuenta su color, ya que mientras más oscura sea, mas se eleva su valor nutricional, por un alto porcentaje de sales minerales.

A comparación de otros endulzantes, la Miel de Abeja se puede digerir con mayor facilidad, no irrita las paredes internas del sistema digestivo y no daña los riñones. Si bien la miel es asimilada perfectamente por la gran mayoría de las personas, también es cierto que podemos encontrar con algunos casos en que no sea así, como por ejemplo aquellos que son diabéticos o alérgicos a los productos derivados de la colmena...

Existen algunas referencias históricas donde pueblos antiguos consideraban la miel como algo Sagrado, en la cultura Egipcia formaba parte de los elementos rituales utilizados para la momificación de aquellos

tiempos. Los griegos, tomaban grandes cantidades durante sus olimpiadas por considerarla una gran proveedora de energía. Hipócrates, quien fue llamado Padre de la Medicina, al estudiar las propiedades de la miel la describía como diurética fortificante, cicatrizante de heridas, energética, milagrosa para curación de úlceras y auxiliar en la reproducción de glóbulos rojos.

La miel se recomienda también, para vías respiratorias, buena digestión, insomnio, circulación, sistema nervioso y quemaduras.

Remedios Caseros a Base de Miel de Abeja

- * En caso de insomnio, es excelente tomar una cucharada de miel antes de acostarse.
 - * Aplícala en [quemaduras](#) picaduras de insectos e hinchazones causadas por golpes y te aliviará todo malestar que puedas sentir.
 - * Para prevenir enfermedades, toma diariamente una cucharada de miel diaria y así te sentirás bien de tu estómago y te proporcionará mucha energía.
 - * En caso de que la persona tenga gripa, catarro o temperatura, se puede preparar miel con jugo de limón y sentirá rápido la mejoría.
 - * En ayunas la miel es excelente para curar úlceras gástricas e intestinales.
 - * Cuando la garganta se irrita, a causa de la gripa, o que se presenten ulceraciones en la boca, se recomienda diluir 1 cuchara de miel en ½ vaso de agua tibia, y con esta mezcla hacer gargaras.
- 