

## LA MIEL, DULCE MEDICINA



Hasta el siglo XX, en que fue sustituida por el azúcar, la miel ha sido el edulcorante por excelencia de todas las culturas. Hipócrates en el siglo V a. de C., la recomendaba a sus pacientes para alcanzar la longevidad, los griegos consideraban que la dieta constituía un papel muy importante en el refinamiento del alma y el cuerpo y Mahoma decía que la miel era un remedio para todas las enfermedades.

### Composición

Formada en un 60-80 por ciento por glucosa y fructosa, un 20 por ciento de agua, 0'5 de minerales, sobre todo potasio y fósforo, cadenas de aminoácidos, vitaminas A, B y C, hormonas estrogénicas, inhibinas y sustancias con acción insulínica y colinérgica.

### Propiedades

Energetiza el **corazón** y aumenta el riego sanguíneo, combate los trastornos del ritmo cardiaco, al ser diurética es útil cuando el corazón está

descompensado.

A nivel **respiratorio** es expectorante y antibiótica, sedante en las afecciones de garganta, el asma y los estados gripales, tomar tisanas de tomillo con miel y el zumo de un limón.

Ayuda en la **anemia**, tomar 50 a 100 gramos por día de miel y polen 20 gramos por día en los adultos y 7 en niños. También es buena para bajar el **colesterol** tomada en ayunas con jalea real. En la **gota** tomar en ayunas dos cucharadas de miel y aplicar una cataplasma de miel un par de horas.

En el **aparato digestivo** aumenta la secreción de las glándulas digestivas y los movimientos peristálticos, impide el desarrollo de bacterias nocivas y los procesos de fermentación, ayuda a curar las úlceras **gástricas** (tomar una cucharada en ayunas bien ensalivada y esperar una hora hasta desayunar), regula el funcionamiento intestinal y es laxante. Protege el **hígado** y favorece la eliminación de grasas de éste órgano, calma la excitación de los que quieren dejar el alcohol (tomar cada media hora).

En los **riñones** es desinfectante, útil en las **cistitis**, pueden tomarlo los enfermos de riñón porque no contiene materias hidrogenadas y tener poco sodio.

Usarla en el **nerviosismo** y el **insomnio**.

En la **menopausia** tomarla con infusiones de espinillo blanco. Para los **dolores al menstruar** tomar miel de

tilo antes de venir la regla.

La miel posee además acción **insulínica** al favorecer la utilización y el paso de la glucosa a la célula, sobre todo a las células del corazón y los músculos.

### **Pomada para las quemaduras y heridas infectadas:**

Poner al baño maría 30 gramos de miel con 15 de alcanfor y un trocito de cera virgen de abeja, dejar enfriar y untar la quemadura, tapar con una gasita estéril.

¿QUE MIEL ME CONVIENE?

**Algarrobo:** Relaja el sistema nervioso, energetiza.

**Azahar:** Sedante, en el insomnio y ansiedad.

**Brezo:** Antirreumática, desinfectante, diurética, usar en cistitis, para disolver cálculos urinarios y prevenir problemas prostáticos.

**Castaño:** En la anemia por falta de hierro, favorece la circulación de la sangre.

**Encina:** Estimula la cicatrización.

**Espliego:** En problemas respiratorios, calma la tos, es rica en hierro.

**Eucalipto:** Mejora las condiciones respiratorias, desinfecta las vías urinarias, favorece la expulsión de cálculos renales.

**Majuelo o espino blanco:** Calma y tonifica el corazón, tranquiliza, útil en las malas digestiones y en la menopausia.

**Pino:** Para la bronquitis y tuberculosis pulmonar.

**Tilo:** Diurética, digestiva, calmante, en jaquecas, insomnio, fluidifica la sangre, en la arteriosclerosis.

**Tomillo:** En el agotamiento físico y mental, bronquitis, para regular la menstruación.

**Zarza:** En los problemas de garganta.

Ahora que conoces los maravillosos beneficios de la miel puedes usarla para tu provecho. ¡Anímate!