**BENEFICIOS DE LA MIEL COMO TÓNICO CEREBRAL**

La miel es el endulzante natural más sano y beneficioso para la salud. Se trata de una emulsión densa y de gusto dulce, debido a que contiene diferentes monosacáridos y polisacáridos que tienen como fin alimentar a las abejas más jóvenes durante su desarrollo.

La miel es producida por una variedad especial de abejas, las melíferas. Estos animales toman el néctar de las flores y lo convierten en miel en unos sacos especiales en el interior de su tubo digestivo. Posteriormente se deposita en cubículos especiales en el interior de la colmena, donde madura. Numerosos animales, en especial mamíferos superiores, toman la miel como una parte importante de su alimentación. De igual forma, algunas especies de insectos producen una solución similar a la miel con productos de las flores y de algunas plantas.

El color de la miel suele ser un amarillo dorado muy agradable a la vista. No obstante, su coloración y sabor dependen en gran medida del tiempo de maduración y de su procedencia. La miel que tiene un color más amarillo y menos anaranjado se considera de mejor calidad. Las mieles de mejor sabor y textura se elaboran a partir de la flor de azahar, sin embargo las más consumidas son las que se hacen a partir de una especie de gramínea.

Su habilidad para absorber con facilidad el agua presente en el aire la ha convertido en un humidificante muy recurrido en diversas industrias. La cristalización de los azúcares contenidos en la miel obligan a calentarla para su venta al público. Se guarda en recipientes herméticos para evitar que vuelvan a formarse estructuras cristalinas. No obstante los cristales de fructosa se utilizan en la preparación de hidromiel por su facilidad para fermentar.

Es un excelente alimento, de gran valor nutritivo. Contiene vitaminas del complejo B y proporciones muy equilibradas de hierro, calcio, potasio, fósforo y sodio. Sus propiedades medicinales son ampliamente conocidas, y muy numerosas. Además de la miel, las abejas producen otras sustancias muy beneficiosas para la salud como la jalea real, el propóleo, la cera y el polen.

INDICACIONES TERAPEÚTICAS  
  
La miel es la base de muchos jarabes naturales preparados con fines médicos.

Depurador de la sangre, revitalizador y tónico cerebral. Una cucharada de miel cada mañana en ayunas ayuda a limpiar las vías sanguíneas y a empezar el día con ánimos renovados.

Irritación e inflamación de la garganta. Su poder astringente hace que los gargarismos con miel sean un remedio excelente para este tipo de afecciones.

Para contusiones, heridas, golpes, torceduras, grietas en los pezones de las madres lactantes. La miel de abejas con la pulpa de papaya ablanda cicatrices viejas y las minimiza.

Para acabar con las estrías y la celulitis. Se toma la pulpa de siete mangostanes, se les agregan dos feijoas, una cucharada sopera de miel, una cucharadita de polen de abejas, dos gramos de jalea real pura y, si se desea, dos a cinco gramos de clorofila que se saca del extracto de la espinaca , de la col o del apio . Se mezcla todo y se licua, dejando para el final la jalea real.

Para rejuvenecer la piel, fortalecer el cabello, reducir el estrés, ordenar el ciclo de sueño y regenerar las funciones del sistema endocrino. Se licuan de tres a cuatro feijoas, se mezclan con miel de abejas y un gramo de jalea real puro. Se le puede agregar una cucharadita de polen de abejas. Consumir antes del desayuno por ciclos de 30 días descansando por 15 días.

Para el acné. Preparar una mascarilla con diez gramos de cáscara de papaya, diez gramos de pulpa de mango y una cucharada de miel de abejas. Se mezclan los ingredientes y se aplica en el rostro por 20 minutos.

Para suavizar la piel. Se mezclan guayaba, mango, papaya y miel de abejas y se deja actuar durante 20 minutos.

Para nutrir y humectar la piel mixta. Se machaca un aguacate y se la agrega miel de abejas; dejar actuar sobre la piel durante 20 minutos.

Laxante y emoliente. Consumir ciruelas en ayunas con miel.

Para la tos. Se toma una granada agria y se le extrae el zumo, luego se le añade miel y se coloca en un recipiente, revolviendo bien hasta que se disuelva la miel. Se calienta un poco y se toma. También puede abrirse un coco (conservando su cubierta fibrosa) y se le añade miel de abejas y se pone a fuego. Se deja hasta que se forme un jarabe que se toma cada dos o tres horas.

Para la tos. Se corta una piña sin cáscara, sólo el corazón y la pulpa, y se pone a hervir con miel de abejas durante cinco minutos. Se consume tibio.

Expectorante. Se toma un sartén pequeño muy limpio (que no tenga grasa) y se pone al fuego. Se va cubriendo con rebanadas de la pulpa de mango hasta cubrir el fondo, se le agrega una cucharada y media de miel de abejas y se pone a fuego lento. El jarabe que va resultando se consume inmediatamente. Cuando ya no suelte más jarabe la masa que queda, se consume caliente.

Para regenerar las células. Tomar de 3 a 5 albaricoques frescos, añadiendo una cucharada de polen y dos de miel de abejas. Consumir dos horas antes del desayuno por 15 días.

Catarros. Se mezcla un vaso de jugo de sandía previamente colado con una cucharada de miel, se calienta y se toman tres cucharadas cada dos horas entre comidas.

Mascarilla nutritiva y refrescante para cutis normal y seco. Machacar dos o tres fresas con una cucharada de crema de leche y una de miel. Aplicar durante quince minutos en el rostro y limpiar con algodón empapado en leche.

Para limpiar cutis grasos y con espinillas. Mezclar cincuenta gramos de requesón con una cucharada sopera de miel. Dejar actuar durante 20 minutos y retirar con un algodón empapado en leche.

Asma. Tomar en ayunas jugo de perejil , mezclado con leche muy caliente y miel.

Tos persistente, resfriados, gripe, catarros. Tomar una manzana y quitarle el corazón, poner en el lugar del corazón una cucharadita de miel de abejas. Poner a fuego lento a cocinar hasta que desprenda un jarabe que deberá mezclarse con el zumo de un limón.

Ronquera. El zumo de limón al cual se la añade el zumo de la cebolla (se ralla y el jugo se cuela), con miel de abejas, es excelente en caso de ronquera y problemas del sistema respiratorio.

Para la tos, ronquera laringitis. Se mezclan partes iguales de miel de abejas y jugo de limón colado, se calientan y se toman cada dos horas. A los adultos una cucharada sopera, a los niños una cucharadita.

Molestias de la garganta, tos, tos crónica. Triturar un plátano bien maduro hasta formar una masa, agregar a esta masa el zumo de un limón grande, una naranja o una mandarina, y una cucharada colmada de miel de abejas, y poner a calentar a fuego lento por unos cinco minutos. Consumir inmediatamente. Especialmente efectivo hacerlo antes de acostarse.

Reumatismo. Machacar las semillas de la amapola y mezclarlas con miel.

Resfriados, tos, bronquitis. Hervir diez gramos de semilla de hinojo en medio litro de leche o agua, agregándole miel de abejas. Tomar varias tazas durante el día.

Para los parásitos. Tomar semillas de limón machacadas y endulzadas con miel.

Problemas digestivos, hipertensión, corazón, nervios. Pelar y preparar una pasta con la pulpa de las manzanas, poner a fuego lento con igual cantidad de miel hasta que se forme un jarabe que debe consumirse fresco.

**EL POLEN**  
Producto natural recolectado de la antena de la flor y que la abeja transforma al añadir néctar y sustancias propias, convirtiéndolo en un excelente alimento.  
La característica que mayor interés suscita es que reúne todos los aminoácidos esenciales para el organismo, incluso aquellos no sintetizables por nuestro organismo y que habitualmente sólo se encuentran en alimentos de origen animal. Es difícil encontrar un alimento que iguale al polen por su variedad de aminoácido, pero además el polen contiene diez tipos distintos de vitaminas y cinco minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento de organismos humano.  
  
**Propiedades de Polen**  
Según(A. Caillas) el polen es el alimento más rico que existe en la naturaleza.  
Contienes de modo muy completo todos los elementos indispensables para la vida.  
Es un tónico y estimulante generador de bienestar y euforia.  
Reequilibrante funcional que actúa naturalmente y armoniosamente.  
Aumenta la voluntad trabajo.  
  
**Indicaciones**  
Es un eficaz remedio contra la anemia; incrementa la tasa de hemoglobina y el número de hematies en la sangre.  
Excelente normalizador intestinal; como efectos de esta regulación podemos destacar, entre varios efectos, la mejora general del cutis.  
Favorece la síntesis proteica; mejora la calidad de los tejidos en cicatrices y, en general, acelera la reparación de tejidos.  
Regula el funcionamiento del hígado; este efecto se debe a su elevado contenido en metionina, que incrementa la concentración de trigliceridos.  
Otros efectos sobre el organismo; estimula el apetito, mayor resistencia a la fatiga, retrasa la caída del cabello, prostatismo, impotencia, astenia sexual, estados depresivos, cansancio ocular y reumatismo.  
  
**Modo de Empleo**  
La regularidad y continuidad en la toma de polen son factores imprescindibles para obtener buenos resultados.  
Tomar una cucharada sopera en el desayuno y a continuación beber zumo o infusión, niños la mitad de la dosis.  
Conservar en un lugar fresco y seco, frasco bien tapado y al amparo de la luz.

**LA JALEA REAL**  
Es un producto natural, que las abejas nodrizas segregan a través de sus glándulas epifaringeas.  
La reina se alimenta exclusivamente de este producto, viven de 4 a 6 años, mientras que las abejas no alimentadas con Jalea Real viven de 40 a 120 días.  
La Jalea Real es un gran estimulante del organismo, mejora la capacidad física e intelectual, proporciona un estado de optimismo y alegría de vivir, mejora la memoria y la vista, actúa favorablemente contra úlceras, anginas de pecho y arterioesclerosis, combate la anemia, estados depresivos y astenia.  
En la composición de este extraordinario alimento natural, cabe resaltar su contenido en minerales: hierro, potasio, calcio, silicio, fósforo, cobre, cobalto y estroncio.  
  
**Indicaciones**  
Favorece el crecimiento de los niños, para estudiantes aumenta la capacidad intelectual y la memoria, en los trastornos cardiovasculantes astenia, frigidez e impotencia sexual, disminuye de forma asombrosa el colesterol, indicada para estados posoperativos, anémicos y personas sometidas a un gran esfuerzo físico o intelectual, actual beneficiosamente sobre la piel, renovando las células y tonificando los tejidos.

**Modo de Empleo**  
Tomar un gramo diario, con la cucharilla colocarla debajo de la lengua, las glándulas sublinguales la absorben rápidamente. Para el organismo note los beneficios de la Jalea Real, se recomienda tomarla durante un mes como mínimo.También puede mezclarse con miel a razón de 10 grs. De Jalea por 250 grs., de miel, tomar una cucharada diaria. Conservar en frigorífico y al amparo de la luz.