



enplenitud.com

para jóvenes de cualquier edad...



Usos curativos de la miel

Alberto Cordova Cayeros

La miel es el endulzante más antiguo del mundo y ha sido utilizado a través de los milenios. Su poder nutricional y curativo ha sido evidente a lo largo de la historia. Desde épocas antiguas se ha usado la miel por sus cualidades medicinales, Hipócrates y Avicena ya la recomendaban por sus propiedades antimicrobianas y antisépticas.



Los Egipcios, los Griegos y los Romanos conocían sus propiedades y la usaban para tratar a los heridos de la guerra para impedir infecciones y cicatrizar las heridas.



El Papa Urbano VII hizo de la imagen de las abejas su escudo heráldico como tributo a su laboriosidad

Los Rusos describieron a las abejas como “Las farmacéuticas aladas”.



El cadáver de Alejandro Magno fue sumergido en miel para transportarlo desde Babilonia a Alejandría en el 323 a. C. para evitar su descomposición.

En muchos de los hospitales modernos que atienden a pacientes con quemaduras, es usada como parte de los tratamientos. Los vendajes impregnados con miel logran que, en poco tiempo, aparezca un nuevo tejido capilar.

Nuestro cuerpo es y debe ser nuestra posesión más preciada. Cuidar nuestra salud debe ser un objetivo y documentarse lo necesario. Los tratamientos recomendados aquí son económicos y fáciles de hacer desde la comodidad de nuestro hogar.

En este trabajo se hace una revisión de los usos farmacéuticos de la miel por experiencias clínicas científicas que explican los valores terapéuticos.

La miel es la estrella protagonista de los remedios caseros.

- Heridas, escaras, quemaduras, úlceras de decúbito.

La miel tiene un gran poder antibiótico y emoliente por lo que ha sido usada en todos los problemas de la piel por que tiene un efecto anti microbiano (inhibina) que es un cicatrizante En los papiros que datan antes del año 1500 a.C. ya se aconsejaba tratar con miel las heridas por su capacidad bactericida que regenera el tejido epitelial. Es higroscópica, absorbe las secreciones cutáneas y actúa como desinfectante.

- Úlceras varicosas de las piernas y del pie del diabético, llagas.

Las infecciones causadas por Pseudo cocos desaparecen colocando apositos o vendajes con miel que van a reparar el tejido dañado, luego se limpia la herida y se vuelve a poner un nuevo aposito impregnado con miel. Pronto va a aparecer un nuevo tejido. Como la miel es osmótica (mantiene la humedad) al quitar el vendaje, no se pega a la herida, ni arrastra el nuevo tejido de granulación, reduciendo el tiempo de recuperación.

- Afecciones de las vías respiratorias superiores.

La miel actúa sobre las mucosas de la nariz, laringe y sobre los alvéolos pulmonares. En los casos de fibrosis pulmonares y asmáticas. El jugo de limon y la miel es una receta perfecta en la mañana y por la noche.

Renitis aguda y crónica, faringitis, tos, irritaciones de la garganta, es ideal por sus propiedades béquicas y antitusigena. Siempre fue una receta usadas por nuestras abuelas. En cada acceso de tos les daban a los enfermos cucharadas de miel. Para la bronquitis



crónica, severa, se aconseja hervir un litro de agua con tres limones y 450 gramos de miel y tomarla durante el dia en pequeñas dosis.

Todos los cantantes antes de un concierto o de una grabación toman miel para “lubricar” la garganta y modular mejor su voz.

En colitis (inflamación del colon que cursa con distensión abdominal y dolor) tome tres cucharadas de miel distribuidas en el día, sin suspender su tratamiento.

Es eficaz contra el estreñimiento, la miel progresa y desdobla sus enzimas a través del tracto digestivo ayudando a tener movimientos peristálticos. Desayune un platón de frutas preferentemente con manzanas uvas, higos, y/o ciruelas y báñelas con miel. Evite el uso de laxantes químicos que la hacen dependiente para evacuar. Este es un método natural.

Sola o combinada con los alimentos disminuye la secreción de los jugos gástricos y la acidez estomacal, por su capacidad ejerce un doble efecto cicatriza la mucosa gástrica (como sucede con las heridas externas).

Como acción terapéutica se recomienda tomar todos los días en ayunas una cucharada sopera y en la noche otra en leche tibia.

- Alteraciones del sistema nervioso.

Es un inductor natural del sueño. En el insomnio, nerviosos, ansiosos, extenuados o fatigados se debe tomar en la tarde sola o combinada con leche tibio 1 o 2 cucharadas de miel. Está probado que los pacientes recuperaron el sueño normal y del mismo modo desaparecen la astenia y la irritabilidad y se recobró el buen ánimo.

¿Cómo retrasar los efectos del envejecimiento?

Los antioxidantes nos protegen contra el daño celular y prevenir las enfermedades crónicas. Las investigaciones indican que la miel incluye varios compuestos con potencial antioxidante. Haga esta sencilla prueba. Corte una manzana en varios gajos y sepárela en dos grupos a la mitad rocíela con miel y a la otra mitad déjela al aire libre, esta ultima se va a oxidar y el otro grupo permanece lozano. Así funciona en nuestro cuerpo. Una cucharada diaria en ayunas nos va a proteger. En las casas de retiro de la tercera edad el uso de la mil como endulzante por su rápida absorción revitaliza el tono muscular, mejora el apetito y evita la descalcificación.

- En la recuperación física.

Como sabemos el consumo de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio físico apresura la recuperación de tono muscular. La miel es una fuente natural de carbohidratos fácilmente absorbibles que proporciona 17 grs. Por cada cuchara sopera. La universidad de Memphis informa que la miel es tan eficaz como la glucosa para el reemplazo de los carbohidratos durante los ejercicios de resistencia.



Después de la cirugía en la fase del post-operatorio esta será más rápida por que la miel es un alimento energético que contiene todo el complejo B, como la vitamina B1 niacinamida, B2, riboflavina, B6 piridoxina, ácido pantoténico y B12 cianocobalamina y ácido fólico y los minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y cobre.

La glucosa es el alimento principal de las células musculares. Es un buen combustible usado por los deportistas olímpicos desde Grecia, para evitar la fatiga y el cansancio por eso toman miel antes y después de sus eventos. Así también los competidores de alto rendimiento como los alpinistas, los nadadores, los buzos, los ciclistas de fondo que necesitan esa potencia.

Para fatiga constante, astenia, depresiones físicas o psíquicas lo que se llama estar “bajo de tono o lacio” la miel tiene una propiedad llamada dinamogénica y tonificante que ayuda a recuperar el equilibrio perdido. La dosis es una o dos cucharadas diarias en ayunas todos los días. En el insomnio tome diariamente antes de ir a la cama un vaso de leche tibia con miel.

Tome un licuado energético:

2 vasos de Leche descremada

2 Plátanos

2 huevos

½ taza de yogurt

3 cucharadas de miel

En una licuadora procese todos los ingredientes
informacion nutricional por cada porción

332 calorías

9 de proteínas

76 g de carbohidratos

281 mg de calcio

747 de potasio

Para rehidratarse

½ taza de miel

½ cucharadita de sal

2 tazas de jugo de naranja

6 tazas de agua tibia

Combine todos los ingredientes y déjela enfriar. Rinde 8 pociones
informacion nutricional por porción

75 calorías

21 gr de carbohidratos

85 MG de potasio

77 MG de sodio

19 gr del endulzante



• En tratamiento de la piel.

Por sus propiedades humectantes de atraer y retener la humedad su usa en mascarillas faciales (30 minutos) por ejemplo si el cutis es seco <la mayor parte de la gente comparte esta característica> se usa miel con yema de huevo y/o aguacate y aceite de almendras para lucir una piel como de bebé.

Use jabones y shampoo a base de miel, son líneas ecológicas, orgánicas sin componentes químicos.

Quemaduras causadas por los rayos solares, se mitigan con miel con glicerina y zumo de limón

En la osteoporosis

Se le llama el “asesino silencioso” Con la edad los huesos se vuelven porosos con baja densidad ósea y existe riesgo de fracturas. Para saber cual es estado real de nuestra estructura ósea es recomendable hacernos una densimetría.

¿Por que se desarrolla la osteoporosis?

Por falta de calcio, pero este requiere un “fijador” como la miel para ser absorbido al 100% tomar los dos(el calcio y la miel) simultáneamente le ayudará a evitar sufrir fracturas.

- En el hígado.

Transforma la glucosa que es fácilmente absorbida y pasa rápidamente al torrente sanguíneo provocando la creación instantánea de energía que el cuerpo necesita.

La miel tiene en la mucosa del intestino un mecanismo de absorción que compite con el alcohol. La catalasa que es una enzima presente en su composición acelera el metabolismo del alcohol con lo que el organismo lo elimina más rápido. Para disminuir los efectos de una borrachera, no beba cerveza u otros tragos, tome agua en cantidades generosas y recurra al <matrimonio perfecto> 6 limones y 6 cucharadas de miel, la sed y la gastritis desaparecen.

- En vías urinarias.

Es un diurético suave muy útil en pacientes con hipertensión.

Para poder metabolizar el azúcar industrializada, los riñones son sometidos a un trabajo de 4 horas para convertir la sacarosa en glucosa forzando al páncreas para asimilarla. En cambio la miel se incorpora al torrente sanguíneo en sólo 15 minutos.

Nota: si esta bajo tratamiento medico de cualquiera de las



enfermedades mencionadas en este reportaje, continúe tomando sus medicamentos, no los suspenda. Esta información tiene como propósito difundir conocimientos sobre la salud y no sustituye la consulta de su médico.

Un último consejo profesional: no compre miel a granel, lo más probable es que esté adulterada y carezca de valor nutricional. Compre MIEL GOURMET. La etiqueta del envasador le garantiza comprar un producto 100% puro, vacíe el frasco en una mielera y déjela en la mesa del comedor.

ALBERTO CORDOVA CAYEROS

cordovaboss@yahoo.com.mx

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Curso de escritura creativa y emocional](#)

[Análisis conceptual: Cómo crear sus propios conceptos](#)

[Taller de Letras](#)

[Curso Matemáticas: Los Números Enteros y sus operaciones](#)

[Curso Cómo tocar melodías en guitarra](#)

[Curso de formas verbales](#)

[Taller de Escritura](#)

[Curso de Armonía básica para guitarra y otros instrumentos](#)

[Curso Básico de comunicación](#)

[Curso de Arte por computadora](#)

[Curso de Armonía musical para música popular y comercial](#)

[Curso de Canto En plenitud](#)

[Literatura Surrealista](#)

[Ayuda gramatical y dudas gramaticales](#)