

MIEL

La Miel es el endulzante natural más sano y beneficioso para la salud.

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 pólen.

BENEFICIOS DE LA MIEL

- *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.
- *Dolores musculares : Los dolores musculares son algo difícil de lidiar, y cada movimiento es un intenso sufrimiento. Para aliviar el dolor de los costados del tronco, es decir, el de los músculos serratos es útil hervir una mezcla de leche de cabra y miel de abejas y aplicar paños mojados sobre la zona afectada. Este tratamiento debe ser en la noche antes de acostarse, para complementarlo y obtener mejores resultados también se aconseja beber una taza de agua de borraja y vira vira.
- *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;

BENEFICIOS DE LA MIEL

Última actualización: Jueves, 22 Octubre 2020 19:00

Visto: 1288

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.

*Catarras : 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.

*Ronquera: El zumo de limón al cual se le 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.