

Oro líquido " Los beneficios de la miel

Descripción: El Corán afirma sobre la miel que es una curación para la humanidad". Este artículo explica algunos de los beneficios conocidos de la miel.

Por Emina Basic-Begagic (azizahmagazine.com)

Publicado 11 Jul 2016 - Última modificación 28 Oct 2018

Categoría: [Artículos](#) > [Sistemas en el Islam](#) > [Salud y nutrición](#)

Los beneficios de la miel no se limitan a la satisfacción de nuestras papilas gustativas. Los atributos medicinales de la miel han sido utilizados ampliamente para promover la salud y para curar. Tanto el Sagrado Corán como los hadices (tradiciones proféticas) se refieren a la miel como una curación para las enfermedades. En el Corán leemos: **"Tu Señor les inspiró a las abejas: 'Habiten en las moradas que hayan construido en las montañas, en los árboles y en las que la gente les construya. Aliméntense de los frutos y transiten por donde les ha facilitado su Señor'. De su abdomen sale un jarabe de diferentes colores que es medicina para la gente. En esto hay un signo para quienes reflexionan"** (Corán 16:68-69).



Además, en *Sahih Al Bujari* leemos que el Profeta (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo: **"La miel es un remedio para todas las enfermedades, y el Corán es el remedio para toda enfermedad mental; por lo tanto, recomiendo ambos remedios, el Corán y la miel"**.

La miel ofrece increíbles propiedades antisépticas, antioxidantes y estimulantes del sistema inmunológico para nuestro cuerpo y nuestra salud. No solo combate la infección y ayuda a la cicatrización de tejidos, sino que también ayuda a reducir la inflamación y a menudo es utilizada para tratar problemas estomacales, como la indigestión, úlceras y gastroenteritis.

Investigadores de todo el mundo están descubriendo nuevos y excitantes beneficios medicinales de la miel y otros elementos de curación producidos en la colmena, como el propóleo, la jalea real y el polen de abejas.

Al igual que en todo alimento, los beneficios de la miel dependen en gran medida de su calidad. La miel cruda, en su forma más pura, proviene directamente del panal y es puesta en el extractor de miel o prensa. Esta es miel en bruto, sin procesar ni pasteurizar; debido a esto, tiende a tener cristales de textura fina que se forman cuando la glucosa,

uno de los principales azúcares de la miel, precipita de forma espontánea fuera de la solución súper saturada de la miel. Si tu miel pura se cristaliza, simplemente pon el frasco en agua caliente por 15 minutos y esto ayudará a que regrese a su estado líquido.

La mayoría de la miel que encontramos hoy día en los supermercados no es miel cruda sino miel comercial que ha sido calentada y filtrada, para que así tenga un aspecto más suave y atractivo. Cuando la miel es procesada de este modo, mantiene una vida útil más larga, pero las vitaminas y minerales que benefician al sistema inmunitario son destruidos en su mayor parte durante el proceso. Por lo tanto, no es tan nutritiva como la miel cruda.

Las variedades de miel tienen grandes diferencias de color, textura y sabor. La miel de panal, tomada directamente de la colmena, es la forma más cruda y pura de miel. Sus características celdas de cera hexagonales llenas de miel pueden ser masticadas como chicle.

La miel líquida es la más reconocible y fácil de hallar. Se extrae por presión de la colmena y se filtra para remover cualquier partícula como granos de polen, cera o cristales.

La miel cremada, también conocida como miel batida, granulada o pastosa, tiene una consistencia suave y cremosa. La miel cremada no gotea como lo hace la miel líquida, y puede untarse con facilidad.

El color de la miel, determinado en gran medida por la fuente floral de donde las abejas han recogido el néctar, se clasifica como claro, ámbar y oscuro, siendo las variedades oscuras las más potentes medicinalmente. En general, las variedades de miel más claras, como la miel de flores silvestres que ha sido recogida del néctar de diversas flores, tiene un sabor más suave. Las variedades oscuras, como la miel de alforfón (trigo árabe) recogida a partir del néctar de la flor de alforfón, tienen un sabor más fuerte y robusto. Existen unas 23 variedades comunes de miel, incluyendo de alforfón, de trébol, de tilo, de salvia, de tupelo y de flores silvestres.

Además de carbohidratos, la miel contiene proteínas (incluyendo enzimas) y aminoácidos, y es rica en vitaminas y minerales. Algunas de las vitaminas presentes en la miel son B6, tiamina, niacina, riboflavina, ácido pantoténico y algunos aminoácidos. Los minerales incluyen calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc. Si bien el contenido de aminoácidos es menor, el amplio espectro de aproximadamente 18 aminoácidos esenciales y no esenciales presente en la miel es único y varía según la fuente floral. También están presentes los polifenoles, que pueden actuar como antioxidantes y juega un papel importante en limpiar el cuerpo de radicales libres y de compuestos reactivos que pueden contribuir a enfermedades graves como el cáncer y enfermedades del corazón. Se cree que la miel contiene una gama similar de antioxidantes a la encontrada en vegetales verdes, como el brócoli y las espinacas, y en frutas como las manzanas, naranjas y fresas.

Para combatir el colesterol elevado, no busques más allá de la miel de alforfón. En su estudio de 2004, *Efecto del consumo de miel sobre el estatus antioxidante del plasma en individuos humanos*, el bioquímico H. Gross y sus colegas de la Universidad de California,

examinaron los resultados de sangre de 25 participantes a los que se les dieron cuatro cucharadas de miel de alforfón a diario durante 29 días además de sus dietas regulares. A intervalos establecidos fueron tomados muestras de sangre de ellos, y se demostró que existía una relación directa entre el consumo de miel de los individuos y el nivel de antioxidantes polifenólicos en su sangre. Con sus altos niveles de minerales, vitaminas y elevado contenido antioxidante, una pequeña cantidad de miel de alforfón tomada a diario puede ayudar a disminuir el colesterol, incrementando los niveles sanguíneos de componentes antioxidantes en el cuerpo.

Las personas con diabetes a menudo se preguntan si pueden tomar miel. En su libro *La revolución de la miel; restaurando la salud de las generaciones futuras*, el médico Dr. Ron Fessenden dice que una cucharada de miel contiene casi el mismo contenido de carbohidratos que una taza llena de trozos de manzana cruda, y que un paciente diabético puede estar seguro de que el consumo de miel le producirá una respuesta de azúcar en la sangre mucho menos que una cantidad equivalente de azúcar o de cualquier almidón rico en glucosa. El equilibrio de azúcares y la presencia de múltiples cofactores en la miel sirven para hacer de este alimento natural muy distinto del azúcar de mesa, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (HFCS) o los edulcorantes artificiales.

El Dr. Fessenden continúa diciendo que cuando se consume regularmente durante varias semanas o meses, la miel disminuirá el nivel de azúcar y de hemoglobina glucosada en la sangre. Él afirma que, por lo general, agregar de tres a cinco cucharadas de miel a la dieta diaria y eliminar la mayor parte del azúcar y del jarabe de maíz, está recomendado para las personas con diabetes tipo 2.

Durante siglos, la miel pura ha sido utilizada en los niños como remedio casero para ayudar a aliviar algunos síntomas asociados con el resfriado común. En el estudio *Efectos de la miel y el dextrometorfano en la tos nocturna y el sueño* acerca de supresores de la tos, realizado en diciembre de 2006 por parte de investigadores del Colegio Estatal de Medicina de Penn, se comparó la miel con un gran número de medicamentos para aliviar los síntomas de infección respiratoria, como la tos, en niños de 2 a 18 años de edad. La conclusión fue que la miel proporcionó una alternativa segura para los niños. La miel superó a la medicina para la tos en ofrecer una mejor noche de sueño y en reducir la gravedad de la tos. Los padres de los niños del estudio calificaron con puntajes mucho mejores a la miel sobre las medicinas contra la tos y sobre el dejar a los niños sin tratamiento, en la efectividad obtenida para aliviar la tos y las dificultades para dormir en los niños.

La Academia Estadounidense de Pediatría y otros profesionales de la salud de los niños, han expresado su preocupación acerca de los remedios comunes de venta libre, la seguridad de estos supresores de la tos, y si los beneficios justifican los posibles riesgos derivados del uso de dichos productos en los niños, en especial en menores de dos años de edad. El médico Dr. Ian Paul, M.Sc., pediatra, investigador y profesor asociado de pediatría en el Colegio Estatal de Medicina de Penn y el Hospital Estatal Infantil de Penn, dijo: "Estudios adicionales con seguridad deben ser considerados, pero esperamos que los profesionales médicos consideren el potencial positivo de la miel como tratamiento...". Sin

embargo, no alimente a niños menores de un año de edad con miel ni con productos que contengan miel.

En relación al cuidado de heridas, la Revista Estadounidense de Dermatología, en *La miel en el tratamiento de heridas y quemaduras*, dice que la miel aplicada de forma tópica a una herida puede promover su curación tan bien o incluso mejor que las pomadas y apósitos convencionales. Sus propiedades antiinflamatorias reducen la inflamación y el dolor, mientras que sus propiedades antibacteriales previenen la infección.

Para mantener elevados tus niveles de energía, utiliza la miel como fuente excelente de energía fácilmente asimilable. La miel es una de las formas más efectivas de carbohidratos para ingerir antes del ejercicio y para recuperar tus niveles de energía. La glucosa contenida en la miel es absorbida rápidamente por el organismo, dando un impulso energético inmediato, mientras que su contenido de fructosa es absorbido más lentamente, proporcionando energía sostenida. También se ha encontrado que la miel mantiene los niveles de azúcar en la sangre mucho más constantes en comparación con otros tipos de azúcar, y parece ser una fuente de carbohidratos relativamente suave en sus efectos sobre el azúcar de la sangre en comparación con otras fuentes de carbohidratos.

La miel ha sido utilizada durante miles de años para calmar la tos de los niños, ayudar a aliviar problemas de colesterol y de digestión, y promover la curación de heridas. La miel, en su forma más pura, es una verdadera panacea que seguramente seguirá siendo utilizada con propósitos medicinales en los años por venir.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/10321>

Copyright 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.