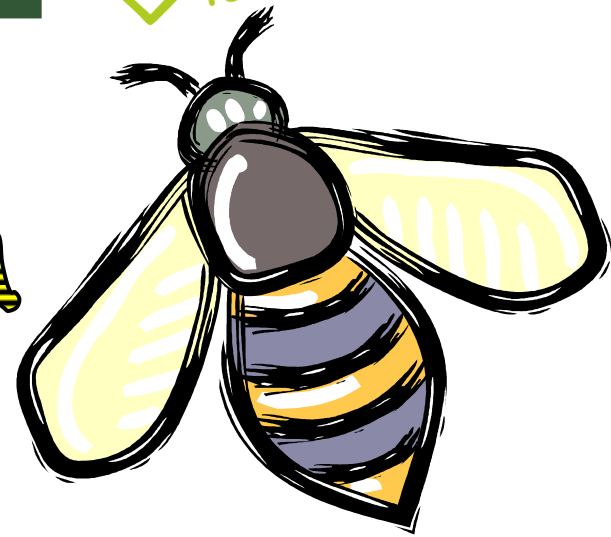




Miel de abeja

Propiedades y beneficios



Propiedades de la miel de abeja

La miel de abeja es un producto que las abejas producen a partir de la transformación del néctar de las flores, y que es usado con propósitos de alimentación completa en la colmena. La miel de las abejas ha sido ampliamente estudiada por su gran cantidad de propiedades como antisépticas, fortificantes, calmantes, laxantes, diuréticas y bactericidas, y beneficios para el cuerpo humano.

Beneficios de la miel de abeja

La miel de abejas domesticadas en general tiene un rico sabor y es utilizado principalmente para endulzar y preparar algunos alimentos, pero el principal beneficio de la miel se encuentra en sus propiedades antibacteriales, anti-inflamatorias, antisépticas y calmantes.

- ✿ Tomar una cucharadita de miel de abejas en el desayuno nos proporciona más energía para nuestras actividades físicas diarias.
- ✿ La miel de abeja con limón alivia las molestias de la garganta, a calmar la tos y bajar la fiebre.
- ✿ Una propiedad de la miel de abeja poco conocido es que ayuda a las personas que sufren de úlceras gástricas, solo tomate una cucharadita de miel en ayunas y no consumas alimentos por al menos una hora.
- ✿ La miel de abeja te ayuda a mantenerte alejado de infecciones debido a sus propiedades antisépticas.
- ✿ Las heridas y quemaduras también se curan con miel de abejas, ya que sus propiedades antisépticas y cicatrizantes ayudan a evitar infecciones y aceleran la cicatrización de la piel.
- ✿ La miel de abeja es un alimento prebiótico, que contiene oligosacáridos propios que aumentan la población de la flora bacteriana de forma natural, mejorando la salud digestiva y del sistema inmunológico.

