



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

LA MIEL PURA DE ABEJA



Es producida por las abejas, estos animales toman el néctar de las flores y lo convierten en miel.

Los azúcares de la miel son 100% naturales, por lo que nuestro cuerpo los asimila perfectamente. Además de que a comparación del azúcar nos llena de una **fente de energía**, repleta de vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes, que aporta sustancias esenciales para nuestro organismo.

De manera que su ingesta nos permite una alimentación inmediata e intensiva de todo el sistema muscular, especialmente del corazón, al que le llega la glucosa a una gran velocidad.

¿CÓMO CONSUMIR LA MIEL?

Es muy importante que la miel no se caliente, ya que el calentamiento perjudica las delicadas enzimas que ésta contiene. Si una miel permanece líquida por mucho tiempo, significa que ha sido calentada o adulterada.

Debemos acostumbrarnos a consumirla virgen, aunque se cristalice, ya que la cristalización es un sinónimo de pureza. De esta forma, aprovechamos al máximo todas sus cualidades alimenticias y terapéuticas, con la ventaja de que la miel sin procesar y sin filtrar contiene pequeños trozos de polen, que son proteína pura, los cuales nos ayudan con los problemas respiratorios.

Este sano alimento que nos aportan las abejas tiene un alto valor energético, ya que posee 322 calorías por cada 100 gramos, con la ventaja de ser de fácil digestión.

Como dieta habitual está especialmente indicada en ancianos, niños, convalecientes y atletas, ya que se trata de un alimento energético más digerible y aromático que el azúcar. A la fecha se se han descubierto en la miel más de 180 sustancias beneficiosas para el organismo humano. En nuestros apiarios cosechamos miel del altiplano, que son de flores variadas como el naranjo, el mirasol, la multiflora. Esta miel es muy clara, muy unttable y cristaliza suave, casi como crema.

En la costa, las abejas liban de flores de plátano, tamarindo, coco, mango, lo que da como resultado una miel oscura, con más humedad, y con un sabor muy característico. Las mieles oscuras contienen más minerales, como hierro, potasio, fósforo, magnesio, manganeso y otros minerales. Los naturistas prefieren esta clase de mieles, ya que se les atribuyen más propiedades terapéuticas. También cosechamos miel de montaña, de textura muy unttable y de color amarillo claro, cuyo sabor es exquisito y muy ligero.

Cualquiera que sea la procedencia de la miel hay que aprender a degustarla y a disfrutar su único e incomparable sabor. Cada miel tiene sus particulares propiedades y sabor diferente. Nosotros, la degustamos de diferentes maneras. La miel de altiplano la consumimos con pan tostado, hot cakes, panqués o quesadillas. La utilizamos también para endulzar agua fresca, licuados, pasteles, galletas y otros postres. La oscura es deliciosa sobre hot cakes, porque nos recuerda la miel de maple canadiense, preparada a partir de las secreciones del árbol de maple.

La miel de montaña puede disfrutarse sola, con pan tostado, sobre frutas, yogur o simplemente a cucharadas, ya que cristalizada es un delicioso postre.

Es importante recordar que la miel debe consumirse pura, así como sale de la colmena, extraerse por fuerza centrífuga, sin utilizar métodos de calentamiento, ya que al llegar a más de 60 grados centígrados la miel pierde sus excelentes propiedades alimenticias, antibióticas y antibacterianas, además de que se alteran las enzimas y aminoácidos que contiene. **Si al comprar una miel permanece líquida por mucho tiempo, quiere decir que ha sido calentada. La miel virgen cristaliza por su misma pureza: es un fenómeno natural.**

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

BENEFICIOS DE LA MIEL PARA LOS DEPORTISTAS.

El principal beneficio es que la miel es una fuente de energía 100% natural. Para que nos hagamos una idea, una cucharada sopera de miel proporciona a nuestro organismo 17 gramos de carbohidratos.

La miel aumenta nuestra resistencia, por la gran cantidad de glucosa que nos aporta. Es por esto que se la considera como un auténtico cóctel de azúcares naturales. Este hecho ha llevado durante mucho tiempo a que se evitara tomar miel argumentando que la elevada dosis de azúcar podría hacernos engordar. Los últimos estudios sin embargo desmienten este dato porque todos los azúcares de la miel son 100% naturales, por lo que nuestro cuerpo los asimila perfectamente. Además, ¡la miel no contiene nada de grasa!

La miel no es sólo glucosa y levulosa. Nos aporta una cantidad altísima de sales minerales (hierro, calcio y fósforo) además de vitaminas (C, K, E, B1, B2, B6...)

Debido a su procedencia natural, la miel se asimila de una forma mucho más rápida que geles u otros suplementos alimenticios, aunque pueden combinarse también perfectamente, acelerando la capacidad de recuperación.

¿PUEDEN LOS DIABÉTICOS CONSUMIR MIEL DE ABEJA?

La respuesta es habitualmente, **no**.

Un diabético debe consumir entre un 50 a 60% de su valor calórico total en forma de hidratos de carbono, estos hidratos deben ser en su mayoría en forma de fibra, ya que ésta tarda más tiempo en ser digerida y los azúcares que la componen pasan a la sangre en forma lenta y controlada.

La miel posee en su composición química los siguientes azúcares:

- Fructuosa: 40%
- Sacarosa: 5%
- Glucosa: 40%
-

Como podrás ver, la **miel** está compuesta por azúcares llamados simples, es decir que pasan directamente a la sangre para ser utilizados por nuestras células en forma rápida.

Esta es la razón principal por la cual la respuesta a la pregunta ¿Pueden los diabéticos consumir miel de abeja? es negativa.

Sólo existe una condición en el diabético en la cual se permite consumir miel o cualquier otro azúcar de rápida absorción, este es el caso de la hipoglucemia, situación especial donde la concentración de glucosa en sangre baja tanto, que es necesario consumir azúcares simples para aumentar la glucemia rápidamente.

Recuerda que es muy importante controlar tu **glucemia**, dado que a la diabetes se la conoce como la **enfermedad silenciosa**, ya que sus síntomas se pueden confundir con cansancio o stress. Con un simple análisis de sangre puedes saber como está tu nivel de glucosa y así prevenir complicaciones a tu salud.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

BENEFICIOS DE LA MIEL EN LA CURA DE HERIDAS

La miel reduce la infección, estimula en los tejidos tratados la angiogénesis (formación de vasos), granulación y epitelización, reduciendo el edema y exudado, así como el mal olor que presentan algunas heridas

Uno de los mayores problemas con los que se encuentra el profesional de enfermería es la cura satisfactoria de heridas.

En algunas ocasiones resulta complicado dar con el tratamiento adecuado; es por eso que en la actualidad se ha empezado a utilizar la miel en heridas como: úlceras por presión, quemaduras y heridas producidas por corriente eléctrica, que no responden a tratamientos convencionales. Los resultados son muy satisfactorios.

CRISTALIZACION DE LA MIEL

La **cristalización de la miel** es un proceso natural de este alimento ya que, al tratarse de una solución sobresaturada de azúcares, tiende a solidificarse a temperaturas inferiores a los 25°C.

Al ser un proceso físico natural, la miel conserva todas sus propiedades químicas y cualidades culinarias sin deterioro de sus características nutritivas.

La miel, cuando está cristalizada, presenta mayor garantía de frescura y conservación ya que, una vez que adquiere este estado, para volver a fundir los cristales de azúcar y obtener de nuevo una miel líquida es preciso aplicarle calor, lo que va dañando gran parte de sus propiedades naturales más preciadas y acelera su envejecimiento.

Según su composición (su origen floral) las mieles tienen mayor o menor facilidad para cristalizar a temperatura ambiente.



Nos referimos en todo momento a la miel natural. Es muy fácil distinguirla de aquella que esté mezclada con agua, pasteurizada,..., y que siempre está líquida, en definitiva, ha sido industrializada.

La miel envasada de forma natural se conserva líquida poco tiempo. Después de unas semanas del envasado, sus azúcares se cristalizan y esto es un claro indicador de la pureza, la frescura y la poca humedad de la miel.

Una miel líquida no se relaciona con una miel recién extraída de las colmenas. Siempre se conserva en estado líquido, sin embargo, sus propiedades no son ni de lejos similares a las de la miel recolectada directamente de los panales.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

JALEA REAL



La **jalea real** es una sustancia líquida fabricada por la propia abeja que sirve como alimento de las larvas obreras durante los primeros días de su vida y de las larvas reina para siempre. Tan **extraordinaria es su capacidad para estimular el crecimiento** que consigue que en tres días el peso de una larva se multiplique por mil, estos datos son suficientemente reveladores como para comprender el **importante aporte de**. Más impactante es todavía el hecho de que las larvas obreras, alimentándose con tres días de **jalea real**, viven treinta o cuarenta días mientras que las reinas, que se alimentan de **jalea real** durante toda su vida, pueden vivir hasta cinco años con gran vitalidad y capacidad de reproducción.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA JALEA REAL

La **Jalea Real** es una sustancia elaborada por las abejas con una gran concentración de nutrientes:

- **Agua:** 60%. La sustancia más abundante en la **Jalea Real** es el agua.
- **Proteínas:** 13%. Es un alimento muy rico en proteínas y contiene aminoácidos esenciales.
- **Ácidos grasos:** 5%. Los ácidos grasos de la **Jalea Real** tienen un gran valor biológico, gracias a sus propiedades antifúngicas y antibacterianas que proporcionan a la **Jalea Real** su gran capacidad de conservación.
- **Hidratos de carbono:** 13%. Los hidratos de carbono de la Jalea Real son azúcares simples como la fructosa, glucosa, maltosa, etc. Sin embargo, está recomendada en personas diabéticas.
- **Vitaminas:** Contiene una buena cantidad de vitaminas como A, C, D, E y sobre todo vitaminas del grupo B (B1, B2, B5, B6, B8, Ácido Fólico)
- **Minerales:** Tampoco hay que olvidar el aporte de minerales y oligoelementos como hierro, sodio, calcio, cobre, potasio, magnesio, etc.
- **Otros elementos:** Hay muchos elementos de la **Jalea Real** que todavía están por descubrir y otros ya analizados, como las hormonas que potencian la acción de las vitaminas.

BENEFICIOS DE LA JALEA REAL

Aunque poco a poco se van poniendo sobre la mesa algunos estudios científicos que revelan qué elementos específicos de la **Jalea Real** tienen efectos terapéuticos, la referencia más segura que tenemos para animarnos a consumirla son los miles de años de experiencia en los que la humanidad ha utilizado dicho manjar elaborado por estos pequeños y magníficos insectos y sus muchos, **muchísimos, beneficios en la salud:**

- Proporciona una gran cantidad de energía y mejora notablemente los cuadros de fatiga.
- Estimula el sistema nervioso.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Aumenta la oxigenación del cerebro.
- Aumenta el número de glóbulos rojos y leucocitos.
- Mejora el estado de la piel, su hidratación y elasticidad, retrasando el envejecimiento.
- el cerebro gracias a la acetilcolina.

- Es antitumoral.
- Regula la presión sanguínea.
- Es desintoxicante.
- Es vasodilatadora, muy beneficiosa para personas con afecciones coronarias.
- Protege de los rayos X y sus efectos.
- Mejora la actividad de las glándulas suprarrenales.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

INDICACIONES DE LA JALEA REAL

La **Jalea Real**, gracias a todos estos efectos en el organismo humano, está **especialmente recomendada** para personas con las siguientes afecciones:

- a. Apatía, depresión, fatiga, estrés, ansiedad, malestar emocional.
- b. Anorexia, falta de apetito, desnutrición, falta de desarrollo.
- c. Para mejorar el rendimiento físico e intelectual.
- d. Alzheimer y esclerosis múltiple.
- e. Ancianos o personas débiles.
- f. Trastornos hormonales de la mujer (en la menstruación, menopausia, etc.).
- a. Frigidez, impotencia, astenia sexual.

- a. Insomnio.
- b. Incontinencia urinaria.
- c. Infertilidad.
- d. Neurosis, irritabilidad, convalecencias.
- e. Hipotensión.
- f. Trastornos cardiovasculares.
- g. Anemia.
- h. Falta de desarrollo en niños.
- i. Diabetes.
- b. Enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico.

CONTRAINDICACIONES DE LA JALEA REAL

La **Jalea Real**, como hemos visto, es una sustancia muy concentrada de nutrientes y otros elementos que debe tomarse con **mucha precaución en la dosis** (lo veremos más adelante). Ahora vamos a revisar las **contraindicaciones de la Jalea Real**. Se aconseja no tomar **Jalea Real** en caso de:

- Alergia

Enfermedad de Addison

- Asma
- Migraña
- Taquicardia
- Hipertensión

CÓMO TOMAR JALEA REAL

La **Jalea Real** debe tomarse teniendo en cuenta algunas **precauciones** y consideraciones importantes:

- a. Se recomienda una **dosis de 200-500 mg** para adultos y la mitad para niños.
- b. Tomarla durante **no más de 1 o 2 meses y descansar al menos 1 mes**.
- c. Mejor consumirla **natural** y proveniente de un **apicultor ecológico**. Cuando está fresca la dosis es un **pedacito del tamaño de un garbanzo seco** en una cucharilla.
- d. Mejor **mezclarla** con miel cuando se toma, dejándola en la boca unos minutos para favorecer la saliva y con ella las enzimas salivares.
- e. Mejor tomarla **por la mañana**, antes de comer nada.
- f. Cuando es fresca, mantener siempre en el **frigorífico**.
- g. Puede **causar reacciones alérgicas**, por lo que se aconseja consumirla con moderación y comprobar antes la tolerancia con una dosis muy pequeña diluida, hasta comprobar que no existe reacción al cabo de unas horas.
- h. No es recomendable consumirla durante períodos largos de tiempo y en cantidades excesivas.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

POLEN



Las propiedades del polen, hacen de este producto secretado por las plantas, un excelente complemento de la dieta diaria. El consumo de polen reporta importantes beneficios al organismo, que son notables rápidamente. Entre los efectos del polen se destacan el aumento de la resistencia a la fatiga y de la capacidad intelectual, además de ser beneficioso para muchas enfermedades.



El polen es el producto de secreción de los órganos masculinos de las plantas, cuya función es fecundar los órganos femeninos. Por tal motivo, en su composición, se encuentran elementos indispensables para la vida.

Entre ellos, **se destaca su alto contenido en proteínas, vitaminas y hormonas que favorecen el crecimiento.** Además, el polen posee hidratos de carbono, lípidos complejos, diastasas y oligoelementos.

Los beneficios del polen derivan de sus propiedades depurativas, energizantes y revitalizantes. Estimula el apetito, eleva la capacidad de trabajo y baja la tensión arterial. Los efectos del consumo de polen se comienzan a notar a los pocos días, aumentando la resistencia a la fatiga y la capacidad intelectual.

Tomar suplementos de polen **es bueno para la anemia**, ya que favorece la producción de glóbulos rojos, también ayuda a la cicatrización, por lo que está indicado en caso de úlceras. Además, es ideal para recuperar la vitalidad, razón por la cual se recomienda su consumo a personas débiles, convalecientes, estresadas, de edad avanzada y mujeres embarazadas. **En los niños, el polen favorece el crecimiento.**

Entre otras propiedades medicinales, el polen es útil para evitar la prostatitis. Por otra parte, hipertensión, várices, problemas intestinales y hepáticos, asma bronquial, eczemas, diabetes, trastornos visuales, estados de ansiedad, irritabilidad y nerviosismo, entre otros trastornos, también se benefician con el consumo de polen.

INSTRUCCIONES DE CONSERVACIÓN Y CONSUMO DEL PRODUCTO.

Consérvese evitando la luz solar y calor excesivo. Debe estar envasado en recipientes bromatológicamente aptos, de vidrio o plástico rígido transparente, con cierre hermético que impida que absorba humedad.

Se recomienda tomar dosis:

- En personas que lo necesitan más: 30-40 gr.
- Para las personas con buena salud: 15-20 gr

En niños:

- De 3-5 años: 5-10 g.
- De 6-12 años: 10-15 g.

CADUCIDAD DEL PRODUCTO EN LAS CONDICIONES CORRECTAS DE CONSERVACIÓN.

Se aconseja el consumo del polen dentro de los 180 días de la fecha de elaboración, y tiene como fecha de caducidad 1 año después de su envasado. La fecha de caducidad se indica con la leyenda "consumir preferentemente antes de fin del..." seguida de mes y año.

- Peso neto (del formato comercial).
250 gr

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com



LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.

¿COMO CONSUMIR EL PROPÓLEO?



Son unas mezclas resinosas que obtienen las abejas de las yemas de los árboles y que luego procesan en la colmena como sellante de pequeños huecos.

El propóleo puede ser consumido diariamente como parte de nuestra alimentación, se sugiere por dosis 10 gotas de extracto de propóleo en un poco de agua natural.

Se sugiere tomarlo dos veces al día en los adultos y 5 gotas dos veces al día en niños, esta dosis es para reforzar el sistema inmunológico y evitar enfermedades infecciosas.

En adultos, el propóleo se puede tomar solo, sin agua, en caso de infección persistente, tales como anginas, adenoides, laringitis, bronquitis, etc. En dosis de dos a cinco gotas directamente en la lengua. En los niños se sugiere siempre administrárselos diluidos en agua tibia.

En caso de enfermedad infecciosa o viral, se recomienda duplicar la dosis, 10 gotas de extracto de propóleo en un poco de agua natural, cuatro veces al día, hasta experimentar mejoría. En los niños la mitad de la dosis diluida en agua tibia.

Si lo consume mezclado con miel, se recomiendan dos cucharadas soperas al día, en adultos y dos cucharadas cafeteras en niños. Se duplica la dosis en caso de enfermedad infecciosa o viral. Consumir el propóleo diariamente nos ayudará contra las agresiones del medio ambiente, y a reforzar nuestro sistema inmunológico, y observaremos que cada vez más, irán espaciándose las gripas y enfermedades respiratorias.

¿CÓMO PODEMOS APROVECHAR EL PROPÓLEO EN SUS DIVERSAS PRESENTACIONES?

- **Extracto o tintura de propóleo**

En casos de gripa, laringitis, tos, bronquitis, asma bronquial, anginas inflamadas, gastritis, colitis, dermatitis causadas por hongos, heridas, raspones, etc. Se toman 10 gotas en un poco de agua tres o cuatro veces al día. Puede tomarse directamente en la lengua, 5 a 10 gotas dos o cuatro veces al día, en caso de infección por bacteria resistente. Cuando la gripe comienza, es muy eficaz tomar el propóleo cada hora, hasta experimentar mejoría. Está comprobado que el propóleo, acorta la vida del virus de la gripe.

Se prepara como extractos alcohólicos de propóleos en proporciones variables entre el 15 y el 30% (en peso/volumen). Estos se obtienen mezclando la cantidad de propóleos con el volumen adecuado de etanol (alcohol etílico) de 70%. Se tienen en maceración durante 7 días como mínimo, agitando con frecuencia, y filtrando con un filtro de poro fino. La tintura se envasa en frascos ámbar, protegidos de la luz y se almacena a temperatura ambiente.

- **Propóleo con Miel.**

Ideal para tos, bronquitis, gripa, inflamaciones estomacales, gastritis, colitis, inapetencia infantil, sistema inmunológico débil, gripas constantes, asma bronquial, aplicado de manera tópica, en heridas quirúrgicas como cesáreas, apendicitis, o cualquier herida postoperatoria. Regenera y cicatriza evitando infecciones por las propiedades de la miel y el propóleo

- **Crema de Propóleo.**

Ideal en casos de quemaduras, heridas, raspones, dermatitis, quemaduras solares, cutis con acné, pieles envejecidas prematuramente, alimenta la piel por la vitamina A que contiene la cera con la que esta crema está elaborada.

Paletas y caramelos de propóleo, miel y menta.

Ideal para garganta irritada, tos, bronquitis, laringitis. Mal aliento. Disfrute con la dulzura de estas paletas y caramelos las propiedades del propóleo y la miel de abeja.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400

Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: mielruanita@hotmail.com