

# El Milagro de la Miel

**HARUN YAHYA**



¿Sabe usted que la miel es una importante fuente de alimento, la cual Dios nos ofrece por medio de un pequeño insecto?

La miel está compuesta de azúcares, como glucosa y fructosa, y de minerales, como magnesio, potasio, calcio, cloro azufre, hierro y fosfato. Contiene vitamina B1, B2, C, B5 y B3. Todas las mieles son distintas según la calidad del néctar y el polen. Además, también contiene en pequeñas cantidades cobre, yodo y zinc. También están presentes varios tipos de hormonas.

Como dice Dios en el Corán, la miel "es remedio para los hombres". Este hecho fue confirmado por los científicos reunidos durante la Conferencia Mundial de Apicultura realizada en China entre el 20 y 26 de setiembre de 1993. Allí se discutieron los tratamientos con derivados de la miel. En particular, los científicos norteamericanos dijeron que la miel, la jalea real, el polen y el propóleos (resina de abeja) curan muchas enfermedades. Un doctor rumano dijo que usó la miel de abeja en el tratamiento de muchas enfermedades ginecológicas, en las hemorroides, en problemas cutáneos y en otra cantidad de irregularidades.

Actualmente la apicultura y los productos de las abejas han abierto nuevas ramas de investigación en países que realizan estudios avanzados. Vamos a describir otros beneficios de la miel.

Facilita la digestión. Como las moléculas del azúcar de la miel se pueden convertir en otros azúcares (por ejemplo, fructosa y glucosa), la miel es fácilmente digerida hasta por los estómagos más sensibles, a pesar de su alto contenido de ácido. Ayuda a funcionar mejor a los riñones e intestinos.

Posee un bajo nivel calórico. Otra cualidad de la miel es que, comparada con la misma cantidad de azúcar (de remolacha o caña), da al cuerpo 40 % menos de calorías. Aunque brinda mucha energía a la persona, no la hace aumentar de peso.

Se difunde rápidamente a través de la sangre. Acompañada de agua templada, la miel se difunde en la corriente sanguínea en siete minutos. Sus moléculas de azúcar libres hacen que el cerebro funcione mejor, puesto que es un gran consumidor de azúcar.

Ayuda a la producción de sangre. La miel provee una parte importante de la energía que necesita el cuerpo para producir sangre. Además, ayuda a depurarla. Tiene algunos efectos positivos en la regulación y facilitación de la circulación sanguínea. También funciona como protectora frente a los problemas capilares y a la arteriosclerosis.

No es propicia para las bacterias. La propiedad bactericida de la miel se llama "efecto inhibidor". Experimentos realizados enseñan que esa propiedad aumenta al doble cuando se la diluye con agua. Es muy interesante tener en cuenta que las abejas recién nacidas en las colonias son alimentadas con miel diluida por las abejas responsables de su supervisión, como si conocieran esta característica de la miel.

Jalea real. La jalea real es una sustancia producida por las abejas obreras dentro de las colonias. Las sustancias nutrientes de la jalea son el azúcar, las proteínas, las grasas y muchas vitaminas. Se la usa en problemas causados por deficiencias en los tejidos o en la debilidad corporal.

Es obvio que la producción de miel, en una cantidad mucho mayor a la requerida por las abejas, es algo que opera en beneficio del ser humano. Y también es obvio que las abejas no pueden cumplimentar una tarea tan increíble --la producción de miel y derivados-- por su propia "iniciativa".