

# O Milagre Do Mel

P o r   H A R U N   Y A H I A

**Alimentai-vos de toda a classe de frutos e segui, humildemente, pelas sendas traçadas por vosso Senhor! Sai do seu abdômen um líquido de variegadas cores que constitui cura para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem." (Alcorão 16:69)**



Com o desenvolvimento das pesquisas técnicas nos últimos anos, foi possível detectar a composição do mel e a sua importância como fonte alimentar. Muitas revistas internacionais têm usado o mel como matéria de capa, outras foram mais longe ao prepararem questões adicionais para este alimento natural precioso. Vamos olhar mais detalhadamente este inacreditável nutriente, que é produzido por um pequeno inseto que Deus criou: o mel é composto de açúcares, como a glicose, frutose e minerais, como o magnésio, cálcio, sódio, cloro, enxofre, ferro e fósforo. Além destes, o mel tem as vitaminas B1, B2, C, B6, B5 e B3 e a concentração delas difere de acordo com as fontes de pólen e néctar. E mais: cobre, iodo, ferro e zinco existem em pequenas quantidades. Há também muitas espécies de hormônios que foram detectados em sua composição. "Durante a Conferência Mundial de Apicultura, realizada de 20 a 26 de setembro de 1993, na China, foram discutidos tratamentos com os derivados do mel, geléia real, pólen e "própolis" (resina da abelha), que tinham a capacidade de curar muitas doenças.

Um médico romeno declarou que ele usava o mel para tratar pacientes com catarata e que 2002 de seus 2094 pacientes, se recuperaram completamente. Médicos poloneses também relataram curas de muitos pacientes com a resina da abelha. Atualmente, a apicultura e os produtos da abelha são uma fonte de pesquisa em países desenvolvidos." (Hurriyet Newspaper, 19/10/93)

Os cientistas concordam com o fato de que uma colher de mel é absolutamente benéfico para o corpo. Ele é facilmente digerível pelos estômagos mais sensíveis porque as moléculas de açúcar do mel se transformam em outros tipos de açúcares (frutose para glicose), apesar de sua elevada concentração ácida. Também ajuda a natureza a funcionar melhor. Um outro aspecto interessante do mel é que, quando misturado à mesma quantidade de açúcar, há uma redução de 40% de calorias para o corpo. Esta qualidade do mel ajuda a manter o peso da pessoa.

Ele rapidamente se dissolve no sangue: O mel entra no sistema circulatório em 7 minutos quando ingerido com água fresca e em 20 minutos com água gelada. As moléculas livres do açúcar tornam as funções cerebrais mais fáceis.

Ele sustenta a produção de sangue: O mel funciona como um depósito de energia para a formação do sangue novo e ajuda as pessoas anêmicas a acelerarem o processo. O mel ajuda na purificação do sangue. A circulação sanguínea é regulada e alimentada. Tem, ainda, efeitos positivos sobre problemas capilares.

Ele é o amigo do estômago: O mel não resulta em acidose ou fermentação alcoólica porque sua digestão é rápida. Os radicais livres que o compõem facilitam a digestão. A quantidade de ferro é equivalente à contida no leite materno e no leite das vacas. Aumenta o apetite porque aumenta as funções intestinais.

Geléia Real: é o fluido branco produzido pelas abelhas dentro da colméia. Em sua substância nutritiva há o açúcar, proteína, gordura e muitas vitaminas. É utilizada nos problemas decorrentes da deficiência dos tecidos ou quando o corpo está fraco.

Propriedade de matar bactérias: Esta propriedade do mel é chamada de "efeito inibidor". Os experimentos feitos com o mel mostraram que seu efeito de matar bactéria aumenta duas vezes quando diluído em água. É muito interessante observar que os recém-nascidos são alimentados com mel diluído, especialmente preparado para eles pelas abelhas responsáveis pela supervisão.