

La jalea real es un producto secretado exclusivamente por abejas nodrizas entre los días 5 y 14 de la vida adulta. Es una sustancia similar a la proteína, de color amarillo claro, con un olor característico y un sabor agrisado, cuya producción es la consecuencia de una supernutrición real del polen por las abejas. La jalea real alimenta a todas las larvas jóvenes hasta el tercer día de vida. Posteriormente, la comida de jalea real se reserva solo para los pocos que tomarán el título de abeja reina, mientras que las otras abejas (futuros machos y trabajadores) crecerán con una mezcla de miel y polen.

BENEFICIOS DE LA JALEA REAL PARA LA SALUD

- Estimula las defensas naturales del organismo.
- Aporta energía y reduce la sensación de fatiga.
- Incrementa la resistencia física y mental y mejora el rendimiento sexual.
- Por sus propiedades antisépticas y bactericidas está considerada como un antibiótico natural que protege al organismo frente a infecciones.
- Regula y mejora el funcionamiento del aparato digestivo.
- Aporta vitaminas, minerales y oligoelementos, particularmente necesarios en estados postoperatorios, y en personas inapetentes o con el sistema inmunitario debilitado.
- Actúa como un regenerador celular que retrasa el envejecimiento prematuro de la piel, y favorece su hidratación y elasticidad.
- Equilibra la tensión arterial.
- Activa la circulación sanguínea.
- Previene las enfermedades cardiovasculares por contener sustancias que ejercen una acción vasodilatadora.

EFFECTOS DE LA JALEA REAL EN NUESTRO ORGANISMO

Sobre el organismo humano, la Jalea Real actúa como un estimulante, mejora el estado general, otorga mayor vigor, aumenta la capacidad de trabajo psíquico e intelectual y transforma en forma positiva los estados de ánimo. También provoca un aumento temporario del metabolismo de base.

En la tercera edad les ayuda a recuperar la memoria y ejerce una acción favorable en las personas que padecen arteriosclerosis, angina de pecho, úlceras, anemia, estados depresivos y fatiga general. Por sus diversos componentes cubre las insuficiencias alimentarias de aminoácidos, vitaminas, proteínas, y sales minerales. Por su acción estimulante está particularmente indicada para los convalecientes, combinada con los remedios tradicionales, la Jalea Real mejora el estado general de los enfermos con úlcera en el duodeno y por lo tanto favorece su curación.

SI TE SIENTES CANSADO

Aunque nuestro cuerpo cuenta con su propio sistema inmunológico, existen factores como una sobrecarga de trabajo o estudios, el estrés, la falta de sueño o una alimentación deficiente (comidas preparadas y exceso de grasas y azúcares, sobre todo), que debilitan nuestro sistema inmunológico y entonces es cuando aparece el cansancio. De hecho, según una encuesta reciente, 1 de cada 5 españoles utiliza la jalea real para combatir el cansancio. "La jalea real es un excelente reconstituyente energético, que ayuda a recuperar el nivel de vitalidad y energía, y a sobrellevar el estrés diario.

Su combinación de vitaminas y minerales es lo que la convierte en un complemento alimenticio idóneo en caso de agotamiento físico y mental. Además, "tiene propiedades adaptógenas, que ayudan a disminuir la fatiga física y los estados de pérdida de energía como enfermedades o estrés", añade la farmacéutica Mónica Lizondo Carbó.

SI ACABAS DE TERMINAR UN TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Los tratamientos médicos con antibióticos, corticoides, antiinflamatorios e inmunosupresores bajan mucho las defensas. De ahí que cuando has terminado con ellos sea recomendable tomar jalea real. Permite recuperar la inmunocompetencia y contrarrestar los efectos secundarios de la medicación.