

# BENEFICIOS

## 1. Regula el azúcar en sangre

Parece extraño, pero así es. El secreto está en la balanza de fructosa y glucosa. Cuando se consume miel, la porción de fructosa permite que la glucosa sea captada por el hígado para formar glucógeno que pasa a estar disponible para el cerebro, el corazón, los riñones y las células rojas de la sangre. Esto mejora el funcionamiento de los órganos y tejidos esenciales, eliminando la glucosa de la circulación y, por lo tanto, reduciendo el azúcar en sangre.

## 2. Reduce el estrés metabólico

El estrés emocional, psicológico o fisiológico se traduce en el cuerpo como estrés metabólico. Ocurre cuando el cerebro piensa que está en peligro de quedarse sin combustible: al ejercitarse o durante el sueño nocturno, por ejemplo.

La miel natural produce glucógeno en el hígado: reserva de energía que necesita el cerebro para su normal funcionamiento. Tendremos reservas suficientes de glucógeno si consumimos miel natural en el desayuno, antes de acostarnos y a intervalos regulares durante todo el día (especialmente antes y después de hacer ejercicio).

## 3. Promueve la recuperación del sueño

El azúcar natural que contiene la miel produce una ligera secreción de insulina, lo que permite la secreción de melatonina, una hormona vital para la regulación diaria del sueño y vigilia. Por ello, es recomendable consumir leche caliente con una cucharada de miel antes de ir a dormir. La melatonina, además, regula los ritmos cardíacos, ayuda a mejorar la inmunidad y facilita la reconstrucción de los tejidos durante la noche.

## 4. Combate el estreñimiento

La miel tiene un elevado contenido en fructooligosacáridos (FOS), que, aunque tienen una función principalmente energética, al llegar al colon se comportan de una forma similar a la fibra vegetal: captan el agua aumentando el volumen de las heces y originan gases que incrementan el peristaltismo o movilidad intestinal. Por esto ejercen un efecto laxante suave.

Además, es el alimento preferido de las bacterias beneficiosas que habitan en el colon (nuestra flora intestinal) responsable de la fermentación y putrefacción de los residuos alimenticios que darán lugar a las heces.

## **5. Mejora la función cerebral**

Para que el cerebro funcione correctamente hay que suministrarle energía. La función del calcio en el cerebro es importantísima ya que las neuronas utilizan el calcio para originar la señal eléctrica que se conduce de una neurona a otra para comunicar los mensajes. Si no hay suficiente calcio, el cerebro no funciona correctamente. Hay información científica que demuestra que la miel natural ayuda a absorber y fijar el calcio en el cuerpo, favoreciendo una correcta función cerebral.

### **¿Por qué se cristaliza la miel?**

Una pregunta que se hacen muchos consumidores es por qué cristaliza la miel. Incluso algunos creen que algo han hecho mal para que se produzca este cambio. Nada más lejos de la realidad. No siempre la miel llega a nuestros hogares en el estado líquido que todos tenemos idealizado. En ocasiones la miel cristaliza y eso no quiere decir que pierda un ápice de sus propiedades, más bien todo lo contrario. Estamos acostumbrados a ver la miel en anuncios y fotografías de una forma que, en muchas ocasiones, nada tiene que ver con la realidad. Esa imagen idealizada del endulzante de las abejas que resbala lentamente por el dispensador, a medio camino entre el estado sólido y el líquido, y con un color parecido al de la madera, es eso, una imagen referencial. Según los tipos de miel, en función de la materia prima que hayan usado las abejas para elaborarla tendremos una tonalidad u otra. Y no solo eso, en muchas ocasiones, al abrir el frasco, nos encontraremos con una miel en estado casi sólido que parece cristal.

### **¿Qué pasa en estos casos? ¿Se ha estropeado la miel?**

Para nada

Hay personas que ante este panorama ya se temen lo peor, pero simplemente han asistido a un proceso natural que tiene la miel, la cristalización.

### **¿Qué es la miel cristalizada?**

La miel cristalizada es el resultado de un proceso natural como consecuencia de la presencia de glucosa.

Cuando las temperaturas se mueven entre los 10 y los 20 grados, el endulzante de las abejas pasa de estado líquido a sólido, pero en ningún momento pierde sus propiedades, se estropea o hay que desecharla. Simplemente es un cambio de imagen, pero sigue siendo la misma miel. Como su propio nombre indica, vemos cómo el producto se ha convertido en una especie de cristales y tendremos más dificultad para servirla con una cuchara.

## **EL MOTIVO DE QUE LA MIEL CRISTALICE.**

Una pregunta que se hacen muchos consumidores es por qué cristaliza la miel. Incluso algunos creen que algo han hecho mal para que se produzca este cambio. Nada más lejos de la realidad.

Se trata de un proceso 100% natural.

*Hay dos razones que hacen que el endulzante de las abejas pase de líquido a sólido:*

- a) La temperatura.
- b) La proporción de fructosa y glucosa.

Como hemos apuntado, con temperaturas de entre 10 y 20 grados, la miel cristaliza. Para que vuelva a su estado original, tan solo habrá que colocar el recipiente en agua tibia mientras se calienta lentamente. No es recomendable usar el microondas porque el proceso de calentamiento no es uniforme. Tampoco es aconsejable repetir esta tarea en numerosas ocasiones.

Por otro lado, la glucosa tiene mucho que ver en el proceso de cristalización. Los tipos de miel que más concentración tienen de este elemento, se solidificarán mucho más rápido que otras.

## **BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE LA MIEL CRISTALIZADA.**

Una miel cristalizada es garantía de pureza y frescura. Eso quiere decir que, aunque su estado físico cambie, las propiedades y beneficios que tiene el endulzante de las abejas permanecerán intactos. Es más, estaremos ante una miel con unas virtudes mayores que las que se comercializan adulteras.