
Oct 15, 2017 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Archivo

La miel contiene grandes cantidades de azúcares y carbohidratos que son fáciles de digerir. También tiene un tipo de azúcar (levulosa), la cual es más beneficiosa para el organismo que la sacarosa, debido que el hígado lo puede absorber sin insulina.

Varios especialistas explican que consumir un poco de miel antes de ejercitarte puede mejorar el rendimiento. Si la tomas después de tu rutina te ayudará a restituir los niveles de azúcar en la sangre. También mejora las funciones cerebrales, gracias a su alto contenido de calcio, ayudándote a estar más alerta.

Antiséptico

Al contener sustancias bactericidas, la miel de abeja pura es ideal para combatir infecciones de la piel, incluyendo el acné. Así mismo, tiene oligoelementos que aceleran la cicatrización de heridas, balancea el pH y regula la producción de sebo.

Buena digestión

La miel de abeja ayuda a mejorar la digestión porque tiene sustancias que actúan como la fibra vegetal. Además de regular la flora intestinal, se puede usar como laxante natural; particularmente si se sufre de estreñimiento.

Remedio antigripal

Si tienes dolor de garganta o tos seca, la miel de abeja te ayudará aliviarlas. La mejor forma es hacer gárgaras con una cucharada de este producto, vinagre de sidra y un poco de sal. Las infusiones herbales con un toque dulce también harán maravillas.

Humectante natural

Si eres de las mujeres que tiene piel seca, mixta o sensible, en la miel de abeja tendrás a un verdadero aliado de belleza. ¿La razón? Es humidificadora; es decir, conserva la humedad. También te ayuda a desintoxicar las capas superficiales, gracias a los polifenoles.

Contenido Relacionado: [Miel de abeja para el estreñimiento y el cutis suave](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Tips

Del día: No

Créditos: Salud180

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/conoce-los-beneficios-de-consumir-miel-de-abeja>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/miel-de-abeja-para-el-estre%C3%B1imiento-y-el-cutis-suave>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>