

# La energía de la miel y el polen

*La historia tiene sobradas pruebas de la relación del hombre con la abeja desde hace miles de años. Desde la remota antigüedad se sabe del uso de los productos de la colmena en alimentación humana y en alteraciones de salud, dos ámbitos íntimamente ligados. Hoy podemos hacer con seguridad y respaldo tecnológico, lo que nuestros ancestros hacían en forma empírica.*

Desde el punto de vista alimenticio, los productos apícolas son **valiosos suplementos nutricionales** destinados a suplir carencias de la dieta moderna, basada en alimentos refinados e industrializados. El gran contenido de aminoácidos, enzimas, vitaminas, antioxidantes, ácidos orgánicos y minerales (elementos claves para nuestro equilibrio y que se pierden en los procesos de producción masiva) convierte a la colmena en una valiosísima fuente proveedora de salud y vitalidad.

Otro aspecto valioso del producto apícola es su capacidad de contrarrestar los nocivos efectos de la **contaminación ambiental** y del **estrés**, dos flagelos que diariamente minan nuestro organismo. Los **antioxidantes** se hacen cada vez más necesarios para soportar la creciente exposición a los radicales libres. Estas sustancias reactivas, a las cuales nos vemos cada vez más expuestos, tienen -junto al estrés- un rol decisivo en el origen de muchas patologías como el cáncer, las afecciones cardiovasculares, las enfermedades autoinmunes y el envejecimiento precoz. Además de producirse normalmente en el metabolismo celular, los radicales libres nos llegan con la contaminación atmosférica, los alimentos industrializados y los rayos ultravioletas. También los microminerales u **oligoelementos** juegan un papel clave como responsables de la ineficacia de procesos que refuerzan el desarrollo psicofísico y el bienestar. Por todo ello el sistema inmunológico, el aparato circulatorio, las vías respiratorias, el sistema nervioso y el aparato digestivo disponen de una significativa ayuda en la producción de las abejas.

Teniendo en cuenta que hablamos de sustancias naturales con tanta cantidad de propiedades, es nuestro objetivo **preservar al máximo** las cualidades de estos delicados productos de la colmena. En este sentido, se evita, por un lado su **contaminación** y por otro la **degradación** causada por su incorrecta manipulación. Sin estos cuidados es imposible gozar de sus magníficas virtudes. En materia de **contaminación**, el Valle de Traslasierra es una zona privilegiada, con agua y aire puros, y sin fuentes de contaminación. Respecto a la manipulación, se pone mucho celo a fin de preservar los delicados y valiosos componentes de los productos de la colmena. El polen es secado **sin superar los 40°** de temperatura, el propóleo **no es calentado** en ninguna fase de elaboración y la miel **no es pasteurizada**. Es el único modo de conservar productos tan plenos de principios biológicamente activos y, por ende, tan sensibles. Todo ello implica mayor trabajo, más tiempo de elaboración y cuidados artesanales, pero la **mayor efectividad** del producto es rápidamente advertida por el consumidor atento y sensible.

## LA MIEL

**Origen:** Las abejas parten de la recolección del néctar floral, al cual concentran por evaporación y enriquecen con la adición de secreciones propias. Para producir un kilo de miel, las abejas deben libar de 1 a 6 millones de flores. La miel es la fuente de carbohidratos en la alimentación de la colmena.

**Composición:** En un 70-80% son azúcares simples (fructuosa y glucosa), predigeridos por el aporte enzimático de la abeja. Pero la riqueza nutritiva y terapéutica de la miel está en el resto de sus componentes. Tiene muchos minerales (potasio, fósforo, magnesio, etc.) y sobre todo microminerales (unos 30 oligoelementos), aminoácidos (17), ácidos orgánicos, aminos (acetilcolina), enzimas, vitaminas y un poderoso antibiótico natural (inhibina) que le confiere sus conocidas propiedades conservantes y desinfectantes.

**Propiedades nutricionales:** Es un edulcorante natural, sin procesos de refinación (como el azúcar) y sin conservantes (como las mermeladas) que bloquean la asimilación de minerales en el organismo. Por su composición equilibrada, la miel resulta de fácil asimilación y aporta una gran riqueza de elementos al organismo. Allí radica la gran diferencia con el azúcar refinado (sacarosa), que -siendo un azúcar compuesto, privo de enzimas y oligoelementos- consume reservas del organismo para poder ser asimilado y genera fermentaciones

intestinales. Por eso la miel es aconsejada para deportistas (permite una rápida recuperación frente al esfuerzo con menor evidencia de fatiga), personas de digestión lenta, adolescentes, tercera edad, etc. También incrementa la resistencia al cansancio psicofísico en períodos de intensa actividad. Además mejora la asimilación del calcio y aumenta los glóbulos rojos, siendo recomendable para estados de crecimiento, anemias, fracturas, menopausia, osteoporosis, etc. La miel es el azúcar mejor tolerado por los diabéticos -con prescripción médica para el consumo limitado de dulces- al no provocar sobreabundancia de azúcar en sangre: porque la glucosa pasa al tejido muscular y la fructuosa se metaboliza lentamente a través del hígado.

**Aparato digestivo:** Por acción de la acetilcolina, la miel mejora la secreción de jugos gástricos y estimula el peristaltismo (de allí su blanda acción laxante). Por otra parte sus enzimas aumentan el poder digestivo, evitan fermentaciones y -con la ayuda de la inhibina- controlan la flora bacteriana del tubo digestivo. La miel ayuda a la cicatrización de úlceras, debiéndose ingerir en ayunas y bien ensalivada. También es un excelente protector hepático, dado que la fructuosa estimula su metabolismo y desintoxica; de allí su empleo para el tratamiento de alcohólicos. Asimismo la miel tiene un suave efecto diurético y antiséptico.

**Vías respiratorias:** Es conocido su efecto expectorante, calmante de la tos y estimulante de la secreción bronquial. En este campo es clave la acción bacteriostática de la inhibina.

**Sistema circulatorio:** Por efecto de la glucosa, es importante su acción energética para la musculatura cardíaca. Recientes estudios demuestran que la miel estimula la producción de fosfatos orgánicos, responsables de la regulación del ritmo y del riego coronario. De allí que la miel sea indicada para problemas de corazón, como la angina de pecho.

**Dermatología:** Desde la antigüedad se conoce el efecto antiséptico y cicatrizante de la miel, regenerando y desinfectando heridas, llagas y quemaduras. También aquí la inhibina juega un rol fundamental. Además la miel es emoliente de la piel, usándose en cosmetología.

**Sistema nervioso:** Es marcado el efecto calmante de la miel, sobre todo en casos de insomnio, fatiga nerviosa, estrés y depresión. Mucho tiene que ver su contenido en magnesio, un conocido relajante muscular.

**Contraindicaciones:** Deben abstenerse de la miel los diabéticos insulínicos y los bebés menores de 6 meses. En este último caso se trata de una medida de prevención para evitar casos de botulismo, cuya espora -presente en la miel como en muchos otros alimentos- no puede ser neutralizada en el aparato digestivo hasta los 6 meses de edad.

**Cuidados:** La miel debe mantenerse al reparo de luz, calor y humedad por ser fotosensible, termosensible e higroscópica. Para garantizar la suma de propiedades arriba enunciadas, es fundamental que la miel no haya sido calentada en ninguna de las fases del procesamiento. En estado natural la miel cristaliza a 14°C. A más de 40°C se inactivan la mayoría de las sustancias vitales de la miel (enzimas, vitaminas, inhibina, etc.), conservándose sólo los azúcares y los minerales. Y a más de 50° comienza a generarse un compuesto cancerígeno (HMF), como en cualquier azúcar. Esto explica por qué muchas mieles provocan acidez, cuando en realidad debe generar alcalinidad.

**Consumo:** Su dosificación es muy variable y depende de muchos factores, pero siempre se aconseja ingerirla a temperatura ambiente para gozar de sus numerosos beneficios. Cuando es calentada en preparaciones culinarias (dulces, tortas, etc.) pierde muchos componentes vitales. Usada para endulzar líquidos calientes, su deterioro es mínimo, aconsejándose incorporarla apenas antes de la ingestión.

## EL POLEN

**Origen:** Es el órgano reproductor masculino de las flores, que la abeja recoge y enriquece con secreciones propias, para poderlo transportar en sus patas a la colmena. Una flor de diente de león tiene unos 240 mil granos de polen y una de maíz, 50 millones. El polen es la fuente de proteínas en la alimentación de la colmena.

**Composición:** Es el alimento más completo y valioso de la naturaleza. Su contenido proteico es 3 veces superior al de la carne. Posee los 23 aminoácidos necesarios para el organismo y casi todo el espectro vitamínico. Tiene una gran riqueza en minerales (sobre todo hierro) y microminerales (más de 20 oligoelementos). Además contiene enzimas, ácidos orgánicos,

flavonoides y fibra.

**Propiedades nutricionales:** Debido a su extraordinaria composición, es considerado el complemento alimenticio de más rápido efecto sobre el organismo. Sus propiedades vigorizantes se deben a su intensa acción estimulante. Básicamente podemos decir que el polen reequilibra, estimula, tonifica y desintoxica. Resulta efectivo cuando es necesario mejorar el aporte nutricional (niños, adolescentes, tercera edad, anemia, convalecencias, anorexia, embarazos, desnutrición, alcohólicos, artrósicos, reumáticos, asténicos, enfermos terminales, etc.). Para los diabéticos es un sustituto ideal por su bajo contenido en azúcares y su gran riqueza nutritiva. También es aconsejado como suplemento regular para vegetarianos.

**Sistema genitourinario:** Es el único nutriente conocido para la próstata, rejuveneciendo y activando este órgano glandular masculino. Es aconsejado en adultos a nivel preventivo y resulta altamente efectivo en casos de hipertrofia, inflamación y adenoma, resultando incluso recomendable en cáncer avanzado. También es efectivo en afecciones de vejiga y riñón. Es probado su efecto como vigorizante sexual, operando en casos de impotencia y frigidez.

**Aparato circulatorio:** Por su alto contenido en hierro, aumenta glóbulos rojos. Reduce la formación de placas de colesterol, debido al contenido de ácidos grasos insaturados que actúan en sinergismo con los flavonoides. Su consumo regular fortalece capilares, venas y arterias -revirtiendo el proceso de endurecimiento- y estabiliza la tensión arterial. Por ello se aconseja su uso a partir de los 40 años como preventivo de afecciones cardiovasculares.

**Aparato digestivo:** Es un singular regulador del tránsito intestinal, tanto en caso de estreñimiento como de diarrea. Es también un excelente regulador metabólico, útil en estados de adelgazamiento y anorexia. Asimismo se lo indica en afecciones hepáticas y en úlceras duodenales.

**Sistema nervioso:** En el ámbito neuropsíquico brinda respuesta en menos de 10 días en estados severos. Es aconsejado en neurastenias, estados depresivos, disturbios de la memoria, insomnio, surmenage, ansiedad, estrés, astenia psíquica, abstinencia alcohólica o tabáquica, etc. Su contenido en **triptofano** -aminoácido precursor de la serotonina- es responsable en parte de estos efectos. También el polen aporta mayor resistencia al cansancio intelectual en períodos de intensa actividad mental y visual.

**Geriatría:** Por sumatoria de propiedades ejerce marcados efectos vitalizantes y regeneradores. En este sentido es fundamental el aporte de secreciones que hace la abeja (como el ácido hidroxidocenoico 10, también presente en la jalea real) y que explican sus acciones.

**Actividad física:** Su uso, sobre todo mezclado con miel (ver Energizante), incrementa el rendimiento muscular y el umbral de fatiga. En este sentido es ilustrativo el empleo del polen como estimulante permitido en los caballos de carrera.

**Contraindicaciones:** No posee, a excepción de aislados casos de alergia. No confundir con la alergia al polvillo de las flores que ingresa al organismo por vías respiratorias, donde el polen se comporta como cuerpo extraño. En la ingestión por boca, es escaso su poder alergénico, pudiendo manifestar enrojecimientos y picazón en la piel. Por ello recomendamos una prueba inicial con baja cantidad, antes de comenzar el consumo regular.

**Cuidados:** Para preservar su gran potencial, debe estar alejado de fuentes de calor, de la humedad (es altamente higroscópico, inactivándose sus principios por fermentación) y de la luz directa. Debe consumirse dentro del año, pues luego comienza a perder propiedades, especialmente al inactivarse las vitaminas. Es preferible la coloración variopinta del multifloral, garantía de riqueza constitutiva respecto al monofloral.

**Consumo:** Para el adulto se aconsejan dos cucharadas soperas diarias antes del desayuno, dosis indicativa y que debe adecuarse al estado de cada persona. Atendiendo a la incompleta asimilación del polen seco en granos, se aconseja consumirlo macerado en miel -tal como hace la abeja (ver Energizante)- o al menos remojado previamente en líquidos fríos (puede ser agua) durante toda la noche.

## PAN DE ABEJAS O ENERGIZANTE

**Origen:** Esta formulación -evolución de las experiencias llevadas a cabo en Rumania con deportistas de alto

rendimiento- es una imitación de lo que hace la abeja para poder asimilar y conservar el polen: al introducirlo a la colmena, lo mezcla de inmediato con miel. Forma así el llamado "pan de abejas", asimilado al 100% por su rudimentario aparato digestivo y conservado por meses pese a los 37°C de temperatura y al alto tenor de humedad que tiene la colmena.

A nivel de asimilación, el ser humano comparte necesidades con la abeja. Recientes estudios franceses demuestran que sólo un 30% del polen ingerido seco en granos, logra ser absorbido en nuestro tránsito intestinal, evacuándose el resto como fibra vegetal. Esto se debe a la exina, recubrimiento celulósico que envuelve a cada microscópico grano de polen. En el pan de abejas, la miel humecta a la exina y la resquebraja, estabilizando luego el delicado contenido interior del grano con su gran poder conservante. Por esta razón una pequeña cantidad de miel con polen otorga más resultado que dosis mucho mayores de polen seco. Además de mejorar la asimilación y la conservación, la mezcla de miel con polen y propóleo otorga beneficios extras, derivados del sinergismo de estos productos y muy superiores a la suma de las partes.

**Propiedades:** Es un suplemento dietario de altísima calidad, que permite suplir las carencias de la moderna alimentación refinada, contrarrestar los efectos de la contaminación ambiental y atenuar el desgaste psicofísico que produce el estrés. Además es aconsejado para personas sujetas a exigencias puntuales de todo tipo: intelectuales, chóferes, trabajadores nocturnos, etc. Del mismo modo, los individuos asténicos y de tercera edad obtienen gran beneficio de este preparado, recuperando rápidamente energías físicas, mentales y sexuales, incrementando el vigor, la resistencia al esfuerzo y el bienestar general. En los deportistas se aprecian los siguientes resultados: mejora la performance, la capacidad de trabajo y la voluntad de entrenamiento, retarda la aparición del cansancio físico y psíquico, incrementa la masa muscular sin alterar el tejido adiposo, y aumenta el potencial oxidoreductor celular y la respuesta cardiovascular. Todo ello sin los efectos colaterales de los productos químicos a los cuales reemplaza.

En este ámbito suele recurrirse a la **jalea real**, compuesto apícola de gran eficiencia, pero es necesario considerar algunos inconvenientes en su empleo. Un problema es su **alta inestabilidad**. Mientras está en la celda para alimentar a la larva, ésta le hace de agente conservante y no se degrada, pese a estar a 37°C de temperatura. Pero una vez extraída de la colmena, **es necesario conservarla a menos de 2°C**, para que no pierda sus propiedades. Se descompone con facilidad, se oxida rápidamente y da lugar a la formación de **peligrosos radicales libres**. O sea que sin eficiente cadena de frío, pierde propiedades y genera compuestos tóxicos.

Otra cuestión no menos importante tiene que ver con el cáncer. Entre los principios activos de la **jalea real**, se encuentra una hormona que estimula el desarrollo de los tejidos y que explica el gran desarrollo de la reina respecto a las obreras, siendo que ambas nacen de un mismo huevo. Por eso se considera a la jalea como la "leche" de la colmena. El problema de esta hormona es que al estimular el crecimiento, no distingue entre tejidos buenos y malos, por lo cual se la contraindica en casos de tumores. En este sentido, debemos tener en cuenta que por efecto de la modernidad, es normal tener tejidos tumorales en desarrollo incipiente (ver: **Cáncer y toxemia**: vínculo ignorado). Por ello el consumo de **jalea real** debería evaluarse con más atención.

En el caso del **Pan de Abejas**, estamos frente a un compuesto que nos brinda un 90% de las propiedades de la **jalea real** -más otras propiedades extras a nivel nutricional por su contenido de aminoácidos, minerales y vitaminas- sin requerimientos especiales de conservación, gracias al poder estabilizante y conservante de la **miel** (irónicamente la **miel** no logra estabilizar la **jalea real** cuando se mezclan estos dos elementos, cosa que sí hace con el **polen**, al cual predigiere).

**Consumo:** La dosis diaria aconsejada para un adulto es de dos cucharaditas (de café) en ayunas. Si bien los efectos de este preparado son rápidamente apreciables, el máximo beneficio se obtiene a través de un consumo moderado pero constante en el tiempo. De todos modos nada mejor que analizar la respuesta del organismo para ajustarlo a nuestros requerimientos personales. En caso de deportistas, la dosis dependerá de la exigencia y la masa corpórea, debiéndose asumir una hora antes y una hora después del esfuerzo.



**Productos Saludables PRAMA**  
Villa de Las Rosas - Traslasierra (Córdoba)  
(03544) 494.054 - Envíos a todo el país  
ventas@prama.com.ar

