

Miel: 5 Beneficios de la miel de abeja que no sabías

El beneficio de la miel va desde su sabor agradable al paladar, hasta la prevención y disminución de los síntomas de la artritis reumatoide.



Miel de abejas

La miel de abejas se produce de manera natural por la **Apis Mellifera** y otras subespecies de abejas. Estas obtienen la miel del néctar de las flores y por las secreciones que liberan.

La miel de abeja es rica en nutrientes, cuya mayor proporción es de carbohidratos, como **fructosa** y **glucosa**; también contiene enzimas, **antioxidantes**, **aminoácidos**, **vitaminas**, **minerales** y **ácidos orgánicos**, con propiedades para la salud y, especialmente, para la **artritis reumatoide**. Por sus efectos y propiedades, la miel ha sido usada durante siglos como remedio natural para tratar la **artritis**.

5 Beneficios de la miel abeja

1. **Efecto antiinflamatorio:** Cuando se padece de problemas reumáticos es común presentar dolor e inflamación en los músculos, la aplicación directa de miel en aquellas zonas de dolor es de gran ayuda ya que la miel tiene efecto antiinflamatorio, aliviando y provocando relajación.
2. **Acción antioxidante:** Es importante consumir miel de abeja ya que ayuda a prevenir enfermedades cardiacas, estimula el sistema inmunológico y fortalece gracias a que es rica en antioxidantes y propiedades antibacterianas que frenan el deterioro de las células en nuestro cuerpo además de que impide la formación de óxidos.

3. **Fuente de energía:** Incrementa la producción de energía por su gran cantidad de azúcares. Es un alimento ideal para aquellas personas que padecen anemia o se encuentran en recuperación de alguna enfermedad y necesitan energía.
4. **Acción revitalizante:** Disminuye la debilidad o cansancio excesivo, a la vez que ayuda al organismo a restablecer su ritmo de actividad habitual y mejorar el flujo sanguíneo aportándole energía al músculo cardíaco.
5. **Efecto relajante:** Ayuda a conciliar el sueño ya que disminuye el estrés.

¿Cómo ayuda la miel de abeja a la artritis reumatoide?

La miel de abeja es rica en nutrientes que ayuda a mejorar y controlar los síntomas de la artritis reumatoide ya que su efecto antioxidante, antiinflamatorio y estimulante produce relajación en los puntos de dolor y aporta vitalidad al cuerpo.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#). Y conoce nuestros tratamientos para la **artritis reumatoide**.

Bibliografía

1. Armando, J., Mondragón, P., Rodríguez, R., Reséndiz, J.A. y Rosas, P. (2010). La miel de abeja y su importancia. Revista Fuente, 2(4): 11-18.
2. Oslen, N. (2018). Everything you need to know about honey. Medical News Today. Recuperado 16 de octubre de 2018 desde:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/26466>