

Los Poderes Purativos de la Miel y la Canela

Serie:
La Dieta Bíblica
Febrero 7, 2011



Iglesia Cristiana Verdad Viviente
...Proclamando las Buenas Nuevas del Reino!

Dr. Johel LaFaurie

Los Poderes Curativos de la Miel y la Canela Usando la Sabiduría Divina



Canela – El condimento bíblico que lucha contra la diabetes y reduce el colesterol y los triglicéridos.

¿No te encanta cuando se descubre que algo que sabe bien es muy saludable también? Resulta que el consumo de un condimento delicioso, común todos los días, efectivamente puede revertir el riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes.

Y para las personas con esas “llantitas” alrededor de la cintura, una señal verdadera de síndrome metabólico o resistencia a la insulina (piensa prediabetes), esta especie puede hacer milagros para ellos. Es una especie que se habla en la Biblia.

La corteza interior seca y aromática de ciertos árboles tropicales de Asia ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre. Incluso tiene la capacidad para rebajar los niveles de triglicéridos y colesterol. Y una nueva investigación ha encontrado que esta especie popular mejora la función de insulina en la diabéticos tipo 2.

Un estudio reciente del Centro de Investigación de Nutrición Humana en Beltsville, Maryland publicó un estudio pionero sobre esta especie en la revista “Diabetes Care”. El investigador principal, Richard Anderson, dijo que esto podría ser la investigación nutricional más importante en décadas. Dijo que no sabía de nada a menos que sean medicamentos recetados que puedan reducir la glucosa, los triglicéridos y los niveles de colesterol tanto.

¿Qué es exactamente esta especie milagrosa que está sentado en su gabinete? **¡Es la canela!**

Si le resulta difícil creer que la canela puede hacer todo esto, tenga en cuenta las conclusiones del estudio del Dr. Anderson:

En este estudio, 30 personas con diabetes tipo 2 tuvieron hasta **seis gramos de canela al día**. (Un gramo es un poco menos de un cuarto de cucharadita. Seis gramos es una cucharadita y media). Todos ellos redujeron su riesgo de enfermedad cardiovascular.

Específicamente:

Su nivel de glucosa en un medio ayuno se redujo de 18% a 29%.

Sus triglicéridos bajaron un 25% al 30%.

Su colesterol LDL (colesterol malo) se redujo en un 7% al 27%.

Su colesterol total se redujo de 12% a 26%.

Entre más tomaron canela, más los factores de riesgo se redujeron.

La búsqueda de una forma natural de mantener los niveles de azúcar en la sangre normal comenzó hace más de una década atrás, cuando Richard Anderson y sus colaboradores en el Centro de Investigación de Nutrición Humana examinaron las plantas y las especies utilizadas en la medicina natural. Encontraron que ciertas especies, canela en particular, hicieron que las células de grasa respondieran mucho más a la insulina, la hormona que regula el metabolismo de la azúcar y, por tanto, controla el nivel de glucosa en la sangre.

No es difícil encontrar maneras de disfrutar la canela, mientras que recorta los niveles de colesterol y triglicéridos. Usted puede agregar la canela a la sidra de manzana caliente. Es uno de los ingredientes en el té Chai. La canela es deliciosa rociado en rebanadas de manzana o pera y revuelta en el puré de manzana. Añádela a la mezcla de panqueques y tostadas francesas. Y para dar el colesterol un golpe doble, mezcle una cantidad generosa cuando cocina su avena. Me encanta la canela en la mantequilla de arce en Whole Foods Market. ¡Es increíble sobre una tostada!

La Canela molida se utiliza ampliamente en postres, pasteles, dulces, etc., y entera se utiliza para adornar y sazonar algunos platillos. Se usa en el té de canela, que resulta de poner unas varitas de canela a hervir en agua hasta obtener la infusión, agregando miel a gusto.

Composición química

Su aroma es debido al aceite esencial aromático que constituye un 0,5-2,5% de su composición. El componente mayoritario es el aldehído cinámico, también el eugenol y el alcohol cinámico. Con menos proporción encontramos el ácido trans-cinámico, el aldehído hidroxicinámico, el aldehído o-metoxicinámico, acetato cinámico, terpenos (linalol, diterpeno), taninos, mucílago, proantocianidinas oligoméricas, glúcidos y trazas de cumarina.

Según RFE, la droga seca debe contener al menos 12 ml / kg de aceite esencial.

Miel



La **miel** es un fluido dulce y viscoso producido por las abejas a partir del néctar de las flores o de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos chupadores de plantas. Las abejas lo recogen, transforman y combinan con la enzima invertasa que contiene la saliva de las abejas y lo almacenan en los panales donde madura. Además la miel es una secreción que fue consumida anteriormente por estas.

La técnica que involucra la extracción de miel de los panales de la colmena es conocida como apicultura.

Las características físicas, químicas y organolépticas de la miel vienen determinados por el tipo de néctar que recogen las abejas.

El origen botánico de las mieles define también la mayor o menor facilidad de éstas a cristalizar.

La miel tiene sus cualidades reconocidas y utilizadas por los seres humanos desde tiempos remotos, como alimento y para endulzar naturalmente con poder de endulzar dos veces mayor que el azúcar de caña.

Existen diversas referencias históricas a esta sustancia. Además de las citas bíblicas, muchos otros pueblos, como los antiguos egipcios o los griegos, por ejemplo, se referían a la miel como un producto sagrado, llegando a servir como forma de pagar los impuestos. En excavaciones egipcias con más de 2000 años fueron encontradas muestras de miel perfectamente conservadas en vasijas ligeramente tapadas. También existen registros prehistóricos en pinturas rupestres de la utilización de la miel.

Son conocidas diversas variedades de miel que dependen de la flor utilizada como fuente de néctar y del tipo de abeja que la produjo, pero como éstas la

fabrican en cantidad cerca de tres veces superior de lo que necesitan para sobrevivir, siempre fue posible, primeramente, recogerse el exceso de ésta para el ser humano y más tarde realizarse la domesticación de las abejas para el fin específico de obtener su miel, técnica conocida como apicultura.

Usos:

Gastronómicos

La miel se usa principalmente en la cocina y la pastelería, como acompañamiento del pan o las tostadas (especialmente, en desayunos y meriendas) y como aditivo de diversas bebidas tales como el té. Al ser rica en azúcares como la fructosa, la miel es higroscópica (absorbe humedad del aire), por lo que el añadir una pequeña cantidad a panes y pasteles hace que éstos endurezcan más lentamente. La miel virgen también contiene enzimas que ayudan a su digestión, así como diversas vitaminas y antioxidantes. Por esto suele recomendarse el consumo de la miel a temperaturas no superiores a 60°C, pues a mayor temperatura empieza a perder propiedades beneficiosas al volatilizarse algunos de estos elementos.

Terapéuticos

La miel tiene muchas propiedades terapéuticas. Se puede usar externamente debido a sus propiedades antimicrobianas y antisépticas. Así, la miel ayuda a cicatrizar y a prevenir infecciones en heridas o quemaduras superficiales. También es utilizada en cosmética (cremas, máscarillas de limpieza facial, tónicos, etcétera) debido a sus cualidades astringentes y suavizantes. La miel también se emplea en la medicina tradicional. Es un excelente conservante natural.

Debido a su contenido de azúcares simples, de asimilación rápida, la miel es altamente calórica (cerca de 3,4 kcal/g), por lo que es útil como fuente de energía.

La miel no se echa a perder, es altamente perdurable, no caduca. Gracias a su alta concentración de azúcar, mata a las bacterias por lisis osmótica. Las levaduras aerotransportadas no pueden prosperar en la miel debido a la baja humedad que contiene. Los traslados de cuerpos humanos en la antigüedad se hacían sumergidos en miel; por ejemplo Alejandro Magno fue trasladado desde Babilonia hasta Alejandría en Egipto en el 323 a. C. y el de Agesilao II, rey de Esparta, desde Egipto hasta su ciudad natal en el 360 a. C., utilizándose miel para evitar la descomposición. El efecto preservante de la miel se debe a su baja concentración de agua y es

idéntico al que permite la prolongada conservación de los dulces y de las frutas en almíbar donde el alto contenido en azúcar disminuye el contenido de agua.

Las abejas añaden además una enzima llamada glucosa oxidasa. Cuando la miel es aplicada sobre las heridas esta enzima produce la liberación local de peróxido de hidrógeno

Precauciones

La miel (al igual que otros endulzantes) puede ser también *extremadamente peligrosa* para los bebés. Esto se debe a que al mezclarse con los jugos digestivos no ácidos del niño se crea un ambiente ideal para el crecimiento de las esporas Clostridium botulinum, que producen toxinas. Las esporas del botulismo son de las pocas bacterias que sobreviven en la miel, pero se encuentran también ampliamente presentes en el medio ambiente. Aunque dichas esporas son inofensivas para los adultos, debido a su acidez estomacal, el sistema digestivo de los niños pequeños no se halla lo suficientemente desarrollado para destruirlas, por lo que las esporas pueden potencialmente causar **botulismo infantil**. Por esta razón se aconseja no alimentar con miel ni ningún otro endulzante a los niños menores de 12 meses.

Composición Química

Los componentes más usuales de la miel se muestran en la siguiente tabla:

Componente	Rango	Contenido Típico
agua	14 - 22%	18%
fructosa	28 - 44 %	38%
glucosa	22 - 40 %	31%
sacarosa	0,2 - 7 %	1%
maltosa	2 - 16 %	7.5%
otros azúcares	0.1 - 8 %	5%
proteínas y aminoácidos	0.2 - 2 %	
vitaminas , enzimas , hormonas		
ácidos orgánicos y otros	0.5 - 1 %	
minerales	0.5 - 1.5 %	
cenizas	0.2 - 1. %	

La humedad es un componente fundamental para la conservación de la miel. Mientras el porcentaje de humedad permanezca por debajo de 18%

nada podrá crecer en ella. Por encima de ese valor pueden aparecer procesos fermentativos.

El contenido en minerales es muy pequeño. Los más frecuentes son calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y potasio. Están presentes también alrededor de la mitad de los aminoácidos existentes, ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico, entre otros) y vitaminas del complejo B, vitamina C, D y E. La miel posee también una variedad considerable de antioxidantes (flavonoides y fenólicos).

Miel y Canela poderes curativos

Canela y miel son las únicas sustancias alimenticias en el planeta que no se echan a perder ni se pudren. Aunque su contenido se puede convertir en azúcares, de todas formas la miel siempre es miel.

Si la miel se deja por largos periodos de tiempo en un lugar oscuro se cristaliza. Cuando esto pase abra la tapa y con el calor de agua hervida, déjela derretirse. La miel estará tan buena como cuando nueva.

Nunca hierva la miel ni la ponga en el microondas, de esta manera se matan sus enzimas. La canela y la miel (y esto no les gustara a las compañías de medicamentos), pueden curar muchas enfermedades.

La miel es producida por la mayoría de los países del mundo. La ciencia acepta a la miel como un medio muy efectivo para tratar enfermedades. La miel puede ser utilizada sin dar efectos secundarios y tomada en la dosis correcta, aunque sea dulce, no afecta a los diabéticos.

'Weekly World News'. Una revista en Canadá (17.01.1995) produjo una lista de enfermedades que pueden ser curadas con miel y canela:

- Enfermedades del Corazón

Haga una pasta de miel y canela, aplique todas las mañanas en pan, en vez de mermelada y cómlala regularmente como parte del desayuno. Esto reducirá el colesterol en las arterias y prevendrá en el paciente ataques al

corazón. Además, aquellos que ya hayan pasado por un ataque al corazón, si siguen este proceso, estarán protegidos de sufrir un siguiente ataque al corazón. El uso regular de estas sustancias ayuda a retener el aliento sano y a fortalecer el músculo y el movimiento rítmico del corazón.

En Estados Unidos y Canadá, varios asilos de ancianos han curado pacientes con mucho éxito pacientes que cuyas venas han perdido flexibilidad y se han tapado. La miel y la canela las revitalizan.

- Artritis

Pacientes con artritis pueden tomar diariamente por las mañanas y las noches una taza de agua caliente con dos cucharadas de miel y una cucharada pequeña de canela en polvo. Si se toma regularmente incluso la artritis crónica puede ser curada. Recientes investigaciones por la Universidad de Copenhagen demostraron que aquellos doctores que trataron a sus pacientes con una mezcla de una cucharada de miel y media cucharadita de canela antes del desayuno, corroboraron que en una semana, de 200 pacientes, 73 ya no sentían dolores artríticos y al mes, casi todos los pacientes que no podían ni caminar o moverse por los dolores, se movían sin sentir dolores.

- Digestión

La canela esparcida en dos cucharadas de miel tomadas antes de las comidas pueden reducir la acidez y digerir hasta los alimentos mas pesados.

- Catarros y Resfríos

Un científico en España ha comprobado que la miel contiene un ingrediente natural que mata los gérmenes de la influenza y que protege a los pacientes del catarro.

- Longevidad

El te hecho con miel y canela, tomado regularmente disminuye los daños causados por la edad avanzada en los tejidos. Tome cuatro cucharadas de miel, una de canela en polvo y tres tazas de agua hirviendo para hacer un te. Tome un cuarto de taza, tres a cuatro veces al día. Mantiene a la piel fresca y disminuye los daños causados por el envejecimiento de tejidos y radicales libres, alargando el periodo de vitalidad regularmente a mas de 100 años.

- Infecciones de la Vejiga

Tome dos cucharaditas de canela en polvo y una cucharada sopera de miel en un vaso de agua tibia y bebalo normalmente. Destruirá los gérmenes en la vejiga

- Colesterol

Dos cucharadas miel y tres cucharaditas de canela en polvo mezcladas con 16 onzas de te administrados a un paciente con altos niveles de colesterol, redujeron sus niveles en la sangre un 10 por ciento en las primeras dos horas del tratamiento. Como mencionado anteriormente para pacientes artríticos, si tomado tres veces al día, cualquier enfermedad de colesterol crónica es curada. De acuerdo a la información en esta revista, la miel pura tomada como alimento a diario ayuda a reducir el colesterol.

- Resfriados

Aquellos que sufren de severo resfrío pueden tomar una cucharada de miel tibia con 1/4 de cucharadita de canela por espacio de tres días. Este proceso cura cualquier resfrío y aclara la sinusitis.

- Estómago

Miel tomada con canela también ayuda a curar el estómago, aclara y hasta cura úlceras completamente.

- Gas

Estudios hechos en India y Japón revelan que la miel y la canela reducen el gas en el sistema digestivo.

- Sistema Inmunológico

El uso diario de miel y canela en polvo fortifica al sistema inmunológico y protege al cuerpo de bacterias y virus. Científicos han encontrado en la miel varias vitaminas e hierro en grandes cantidades.

El uso constante de la miel fortifica las células blancas de la sangre y protege de enfermedades.

- Espinillas

Tres cucharadas de miel y una de canela en polvo, haciendo una pasta, se puede aplicar a espinillas antes de dormir, lavándose al siguiente día con agua tibia. Si se realiza por dos semanas, desaparecerá espinillas desde la raíz.

- Infecciones de la Piel

La aplicación de miel y canela en partes iguales en las partes afectadas curan el eczema y todo tipo de infecciones de la piel.

- Perdida de Peso

En las mañanas, media hora antes del desayuno y antes de ir a dormir, beber una taza de agua previamente hervida con miel y canela. Si se bebe regularmente, reduce el peso de hasta la persona más obesa. También, el beber la mezcla regularmente no permite a las grasas acumularse en el cuerpo aun si la persona lleva una dieta alta en calorías.

- Cáncer

Recientes estudios en Japón y Australia han demostrado que cánceres avanzados de estomago y huesos han sido totalmente curados. Pacientes sufriendo de estos cánceres deberán tomar diariamente una cuchara de miel y una de canela por espacio de un mes tres veces al día.

- Fatiga

Estudios han comprobado que el contenido de azúcar en la miel ayuda y no debilita la cantidad de fuerza en el cuerpo. Personas de la tercera edad que toman miel y canela en partes iguales, están más alertas y son mas flexibles. El Dr. Milton, que ha hecho la investigación, dice que un vaso con una cucharada de miel y espolvoreado de canela todos los días al levantarse y a las tres de la tarde, cuando la vitalidad del cuerpo empieza a disminuir, incrementa la vitalidad del cuerpo en el espacio de solo una semana.

- Halitosis, (Mal Aliento)

Personas en Suramérica suelen hacer gárgaras con una cucharada de miel y canela en agua caliente, conservando el aliento fresco por todo el día.

- Perdida del Sentido del Oído

A diario, miel con canela en partes iguales ayuda a reparar tejido dañado de los oídos. Que no recuerda en su niñez haber comido pan tostado con mantequilla y canela..

Si usted desea compartir esta información con amigos, seres queridos y compañeros hágalo. Todos necesitamos ayuda y buena salud. Lo que hagan de esta información ya es responsabilidad de cada quien.