



# LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.



## JALEA REAL



La **jalea real** es una sustancia líquida fabricada por la propia abeja que sirve como alimento de las larvas obreras durante los primeros días de su vida y de las larvas reina para siempre. Tan **extraordinaria es su capacidad para estimular el crecimiento** que consigue que en tres días el peso de una larva se multiplique por mil, estos datos son suficientemente reveladores como para comprender el **importante aporte de**. Más impactante es todavía el hecho de que las larvas obreras, alimentándose con tres días de **jalea real**, viven treinta o cuarenta días mientras que las reinas, que se alimentan de **jalea real** durante toda su vida, pueden vivir hasta cinco años con gran vitalidad y capacidad de reproducción.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA JALEA REAL

La **Jalea Real** es una sustancia elaborada por las abejas con una gran concentración de nutrientes:

- **Agua:** 60%. La sustancia más abundante en la **Jalea Real** es el agua.
- **Proteínas:** 13%. Es un alimento muy rico en proteínas y contiene aminoácidos esenciales.
- **Ácidos grasos:** 5%. Los ácidos grasos de la **Jalea Real** tienen un gran valor biológico, gracias a sus propiedades antifúngicas y antibacterianas que proporcionan a la **Jalea Real** su gran capacidad de conservación.
- **Hidratos de carbono:** 13%. Los hidratos de carbono de la Jalea Real son azúcares simples como la fructosa, glucosa, maltosa, etc. Sin embargo, está recomendada en personas diabéticas.
- **Vitaminas:** Contiene una buena cantidad de vitaminas como A, C, D, E y sobre todo vitaminas del grupo B (B1, B2, B5, B6, B8, Ácido Fólico)
- **Minerales:** Tampoco hay que olvidar el aporte de minerales y oligoelementos como hierro, sodio, calcio, cobre, potasio, magnesio, etc.
- **Otros elementos:** Hay muchos elementos de la **Jalea Real** que todavía están por descubrir y otros ya analizados, como las hormonas que potencian la acción de las vitaminas.

## BENEFICIOS DE LA JALEA REAL

Aunque poco a poco se van poniendo sobre la mesa algunos estudios científicos que revelan qué elementos específicos de la **Jalea Real** tienen efectos terapéuticos, la referencia más segura que tenemos para animarnos a consumirla son los miles de años de experiencia en los que la humanidad ha utilizado dicho manjar elaborado por estos pequeños y magníficos insectos y sus muchos, **muchísimos, beneficios en la salud:**

- Proporciona una gran cantidad de energía y mejora notablemente los cuadros de fatiga.
- Estimula el sistema nervioso.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Aumenta la oxigenación del cerebro.
- Aumenta el número de glóbulos rojos y leucocitos.
- Mejora el estado de la piel, su hidratación y elasticidad, retrasando el envejecimiento.
- Mejora el cerebro gracias a la acetilcolina.

- Es antitumoral.
- Regula la presión sanguínea.
- Es desintoxicante.
- Es vasodilatadora, muy beneficiosa para personas con afecciones coronarias.
- Protege de los rayos X y sus efectos.
- Mejora la actividad de las glándulas suprarrenales.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400  
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: [mielruanita@hotmail.com](mailto:mielruanita@hotmail.com)



# LA MIEL PURA DE ABEJA ES EL ENDULZANTE NATURAL MÁS SANO Y BENEFICIOSO PARA LA SALUD.



La **Jalea Real**, gracias a todos estos efectos en el organismo humano, está **especialmente recomendada** para personas con las siguientes afecciones:

- a. Apatía, depresión, fatiga, estrés, ansiedad, malestar emocional.
- b. Anorexia, falta de apetito, desnutrición, falta de desarrollo.
- c. Para mejorar el rendimiento físico e intelectual.
- d. Alzheimer y esclerosis múltiple.
- e. Ancianos o personas débiles.
- f. Trastornos hormonales de la mujer (en la menstruación, menopausia, etc.).
- a. Frigidez, impotencia, astenia sexual.

- a. Insomnio.
- b. Incontinencia urinaria.
- c. Infertilidad.
- d. Neurosis, irritabilidad, convalecencias.
- e. Hipotensión.
- f. Trastornos cardiovasculares.
- g. Anemia.
- h. Falta de desarrollo en niños.
- i. Diabetes.
- b. Enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico.

## CONTRAINDICACIONES DE LA JALEA REAL

La **Jalea Real**, como hemos visto, es una sustancia muy concentrada de nutrientes y otros elementos que debe tomarse con **mucha precaución en la dosis** (lo veremos más adelante). Ahora vamos a revisar las **contraindicaciones de la Jalea Real**. Se aconseja no tomar **Jalea Real** en caso de:

- o Alergia

Enfermedad de Addison

- o Asma
- o Migraña
- o Taquicardia
- o Hipertensión

## CÓMO TOMAR JALEA REAL

La **Jalea Real** debe tomarse teniendo en cuenta algunas **precauciones** y consideraciones importantes:

- a. Se recomienda una **dosis de 200-500 mg** para adultos y la mitad para niños a lo largo del día.
- b. Tomarla durante **no más de 1 o 2 meses y descansar al menos 1 mes**.
- c. Mejor consumirla **natural** y proveniente de un **apicultor ecológico**. Cuando está fresca la dosis es un **pedacito del tamaño de un garbanzo seco** en una cucharilla.
- d. Mejor **mezclarla** con miel cuando se toma, dejándola en la boca unos minutos para favorecer la saliva y con ella las enzimas salivares.
- e. Mejor tomarla **por la mañana**, antes de comer nada.
- f. Cuando es fresca, mantener siempre en el **frigorífico**.
- g. Puede **causar reacciones alérgicas**, por lo que se aconseja consumirla con moderación y comprobar antes la tolerancia con una dosis muy pequeña diluida, hasta comprobar que no existe reacción al cabo de unas horas.
- h. No es recomendable consumirla durante períodos largos de tiempo y en cantidades excesivas.

Pueblo de San Pablo Oztotepec, Delg. Milpa Alta C.P: 12400  
Pedidos: 58625078 / 044 38931887

Atención a clientes: Adriana Gomez Gonzalez

<https://ruanitamiel.jimdo.com>

e-mail: [mielruanita@hotmail.com](mailto:mielruanita@hotmail.com)