

## **La miel: Un alimento para las abejas**

La miel es el alimento perfecto para las abejas. Sin embargo la creencia popular de que es también un azúcar natural y un alimento sano y nutritivo para el ser humano no se corresponde con la realidad, si tenemos en cuenta que el contenido de los ácidos que segregan las abejas para conservarla la convierten en un alimento no recomendado para nuestra salud. La miel se obtiene de la mezcla estomacal del polen que ingieren las abejas, con el ácido fórmico, mánico y otros. Efectuada esa mezcla, se deposita en las células de cera y es deshidratada por el movimiento de las alas de multitud de abejas. Sin ese proceso de conservación la miel fermentaría inmediatamente y no les sería útil como alimento. Para las abejas sólo es un alimento de reserva que les permite subsistir durante el invierno hasta que en primavera, llegado el buen tiempo, queden en disponibilidad de salir nuevamente a coleccionar la preciosa sustancia.

La deshidratación de la miel y los ácidos añadidos impiden el desarrollo de las bacterias, pero esto la convierte en un veneno para el aparato digestivo del ser humano. La composición de la miel es totalmente deficitaria como alimento humano tanto en minerales como en vitaminas. La razón de ello es que nuestro requerimiento cotidiano de dichos elementos excede largamente al de las abejas. A pesar de la inclinación que sentimos por el agradable gusto dulce de la miel, debemos ser conscientes de que los ácidos que contiene son conservantes que la convierten en una sustancia dañina para nuestra salud.

Los humanos carecemos de las enzimas necesarias para la digestión y metabolización de estas sustancias, de modo que nuestro organismo se ve forzado a autoprotgerse produciendo un antídoto que permita su asimilación, exigiendo un desgaste de energía y de fuerza vital importante. Inmediatamente después de tomar la miel comienza la reabsorción de la humedad del estómago y de la flora intestinal, lo cual provoca la progresiva aniquilación de la población microbiana que mantiene en términos adecuados la relación entre flora intestinal y ácidos digestivos. En la mayoría de los casos sólo se necesitan unas cucharadas de miel para que la gente a veces se sienta bastante mal.

La miel es acidificante y más descalcificante que el azúcar de caña y de remolacha obligando a nuestro organismo a recurrir a sus propias reservas de calcio, incluso de los dientes y huesos si fuera necesario para neutralizar los ácidos introducidos en el sistema digestivo al ingerir la miel. El ácido mánico de la miel es un veneno protoplásmico, que se interrelaciona con la proteína para formar el alcohol, amoníaco y ácido carbónico. Desde un punto de vista nutritivo, la miel es un alimento nocivo para la salud.

Al consumirla habitualmente junto con otros almidones y proteínas como edulcorantes, fermenta de inmediato, sobre todo cuando permanece en el estómago con otros alimentos de lenta digestión. Los subproductos del alcohol, amoníaco y ácido carbónico son perjudiciales para la salud, pero desde cualquier punto de vista, ético o dietético, la miel no es un producto adecuado para consumo humano.