

## ¿QUÉ ES LA JALEA REAL?

La jalea real es una secreción fluida que elaboran las abejas obreras para alimentar a las larvas de la colmena durante sus tres primeros días de edad y a la Reina durante toda su vida. Se crea en sus glándulas faringeadas a partir de miel, néctar y agua que recogen del exterior, mezclándose con saliva, hormonas y vitaminas en su interior.

### ¿Cuáles son las propiedades de la jalea real?

- Es energética y estimulante.
- Ofrece mayor resistencia mental en periodos de estrés o fatiga.
- Utilizada en afecciones gastrointestinales por su aporte de vitamina PP.
- Retarda los efectos de envejecimiento prematuro.
- A pesar de su aporte en azúcares, tiene propiedades antidiabéticas.
- Recomendada en estados post-operatorios

por su gran riqueza en vitaminas, minerales y oligoelementos. Además ayuda a recuperar el apetito y mejora el sistema inmunológico.

- Ideal, pues, para niños o personas inapetentes que además no tienen resistencia ante las infecciones.

### Información nutricional de la jalea real

- Dentro de su rica composición, contiene un gran número de proteínas y vitaminas del grupo B, las cuales nos ofrecen una acción renovadora desde un punto de vista físico y psíquico.
- Su concentración en fósforo y azufre la convierten en un complemento importante para el crecimiento y la energía intelectual.
- Posee aminoácidos esenciales para el buen funcionamiento del organismo.
- Proporciona vitamina E, especialmente necesaria en la reproducción y el embarazo.
- Y aunque en menor cantidad, también posee vitaminas A, C y D.

### ¿Sabías que la jalea real...?

La jalea real tiene propiedades antisépticas y bactericidas que refuerzan tu organismo ante las agresiones externas. Por ese motivo mucha gente la toma en los cambios de estación o antes del Invierno para prevenir catarros e infecciones.

"La jalea real milagroso jugo que la naturaleza te ofrece"

Autor: **Mireya Olmo**

Articulista de Enbuenasmanos

[www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)

