



# Mel e própolis uma dupla perfeita!

Presente no dia-a-dia das pessoas há muitos anos, o mel ganha cada vez mais espaço em cardápios, medicamentos e até cosméticos. Natural e delicioso, ele é bem-vindo em todas as ocasiões. Se você ainda não aderiu à moda, faça isso já!

**Q**uem não se lembra de livros infantis onde os personagens eram as fortes abelhas que viviam em colmeias? Propagandas em câmera lenta faziam o mel cair graciosamente sobre uma fatia de pão ou torrada, deixando os espectadores com água na boca. Pois é, os anos passam, e ele continua aí, firme e forte. O mel é elaborado no organismo das abelhas a partir do néctar de diversas flores. É depositado na colmeia dentro de pequenas células hexagonais que, em conjunto, chamam-se favo e têm aparência de diversas casinhas. Não são todas as flores que fornecem néctar suficiente ou "gostoso" para que as abelhas produzam mel. Por isso, é possível encontrarmos nos mercados tipos de mel mais característicos, conforme as flores que foram visitadas pelas abelhas. Estes tipos são chamados de florada. As floradas alteram a cor do mel, podendo ser uns mais claros (flor de laranjeira) e outros mais escuros (eucaliptos). Ou seja, o mel pode variar bastante de forma e cor de acordo com a flor de que as abelhas retiram o néctar.

O mel é um ótimo alimento energético, porque contém açúcares simples, facilmente assimilados pelo organismo. Além disso, contém alguns minerais, e pequenas quantidades de vitaminas, é um ótimo substituto do açúcar pois é mais natural. O própolis tem sido utilizado como um "antibiótico natu-

ral" pelo homem, devido a suas propriedades antibacterianas. O mel possui diversas vitaminas como o complexo B (importante para o metabolismo celular), Vitamina C (boa para ossos, dentes, parede dos vasos sanguíneos, além de ser um potente antioxidante), E (vital para o sangue e essencial para o bom funcionamento do tecido muscular) e K (papel importante na coagulação sanguínea). Ele é bem-vindo para as pessoas que não possuem diabetes e crianças acima de dois anos. Vale lembrar que é um alimento altamente energético, ou seja, se consumido em excesso pode se transformar em ácidos graxos e gordura, aumentando o peso corporal.

Como tudo que faz bem e é bom se transforma em sucesso, o mel caiu no gosto das empresas de cosméticos, que começaram a desenvolver produtos como sabonete, xampu, condicionador, creme hidratante, entre outros.

O mel ajuda a desintoxicar e favorece a digestão, sem sobrecarregar o organismo, podendo ser usado na combinação com frutas, leite, iogurte, pães e biscoitos. É um dos melhores e mais eficientes remédios naturais contra os efeitos da gripe e resfriados. É também um ótimo complemento alimentar.

Além do mel, outro famoso produto produzido pelas abelhas é o própolis, uma substância coletada em diver-

sas plantas, especialmente em brotos de árvores. Já dentro da colmeia, essa substância é misturada a uma pequena quantidade de cera, ganhando propriedades ideais para o seu futuro uso.

## ELES TAMBÉM SÃO ÓTIMAS SUGESTÕES:

### Extrato de Própolis

Dá-se a partir da mistura do própolis ao álcool de cereais. Seu uso é muito comum e rotineiro por ter efeito anestésico, antiinflamatório, cicatrizante, antibiótico e antifúngico. Pode ser usado em gargarejos, misturado ao mel ou água para ser ingerido. Ao contrário do mel, o própolis não deve ser usado diariamente por um longo tempo.

### Mel com Própolis

(antiinflamatório e antigripal)

Indicado para faringites, amigdalites, gripes e resfriados. Usa-se uma colher de sobremesa, duas ou três vezes ao dia durante 15 dias.

## ALGUNS TIPOS DE FLORADA SÃO BEM-VINDAS EM OCASIÕES ESPECÍFICAS:

**Mel de Eucalipto:** ajuda a combater a bronquite, a tosse e asma.

**Mel de Laranja:** regulador do intestino, tranqüilizante natural.

**Mel de Assa-peixe:** tônico e depurativo do sangue, calmante.

**Mel Silvestre:** recomendado para o sistema nervoso, vias respiratórias e pele; é também calmante, laxante, desintoxicante.

