

## PROPIEDADES DE LA JALEA REAL

La **jalea real** es un producto segregado por las glándulas hipofaríngeas (que se presentan en forma de rosarios situados simétricamente a la derecha y a la izquierda en la cabeza de las abejas obreras) y por las glándulas mandibulares de las abejas nodrizas (obreras de 5 a 14 días de edad), cuando disponen de polen, agua y miel.

La jalea es el alimento de las larvas obreras y zánganos hasta su tercer día, de las larvas reinas hasta el quinto día y de la reina adulta durante toda su vida. Gracias a sus propiedades nutritivas, las larvas reinas se forman en 15 días mientras que las obreras precisan 21 días. Además, las abejas reinas alcanzan el doble de tamaño y pesan hasta un 40% más que las obreras. La diferencia en el consumo de tan extraordinario alimento hace que tengan un ciclo evolutivo, es decir desarrollo físico, una capacidad genética y una longevidad claramente diferenciada. La abeja reina tiene una vida de aproximadamente 5 años, mientras que las obreras tienen una esperanza de vida de tan sólo 30 a 45 días.



### Los Nutrientes y sus Acciones

Desde el punto de vista nutritivo, los análisis bioquímicos destacan su riqueza en vitamina C, E, A, vitaminas del grupo B (B1, B2, B, B6, ácido fólico), minerales (fósforo, hierro, calcio, cobre, selenio), ácidos grasos insaturados, aminoácidos y sustancias hormonales.

Entre sus propiedades cabe destacar que posee un efecto estimulante, tonificante y reequilibrante del sistema nervioso, mejora la oxigenación cerebral, regulariza los trastornos digestivos. Aporta la energía extra necesaria a niños y adolescentes en edad escolar, sobre todo en época de exámenes y competición deportiva.

Contiene ácido petroilglutámico y nicotinamida por lo que se le atribuye una acción vasodilatadora y favorecedora de la proliferación de glóbulos rojos. Por este motivo es utilizada también en casos de anemia o como preventivo de enfermedades cardiovasculares.

También posee poder antimicrobiano, por lo que puede ser recomendada como preventiva en periodos de epidemias gripales y como refuerzo del sistema inmunitario de los grupos de más riesgo: niños, ancianos y personas debilitadas. Para ello es imprescindible tomarla en estado puro, que consiste en una pasta que se vende envasada en tarros que incluyen una cuchara que permite calcular la dosis adecuada. Debe tomarse dos veces al día: una antes de desayunar y otra antes de acostarse. Se disuelve en la boca y actúa como un bálsamo que desinfecta y protege la garganta.

Por todas estas propiedades, la jalea real constituye un excelente complemento alimentario en estados de debilidad o agotamiento físico o psíquico.

En tratamientos largos, se aconseja descansar en su toma 5 o 6 días al mes. Esta medida es aconsejable en cualquier terapia con plantas o alimentos, ya que evita que el organismo se "acomode" a la sustancia ingerida.

## **Presentación y conservación**

Es muy difícil conservarla en estado natural, por lo que se presenta generalmente liofilizada conservando así todas sus propiedades. Suele presentarse en cajas de 30 ampollas que contienen de 10 a 30 mL cada una con sabores a frutas. El precio ronda entre las 2500 y las 5000 pesetas por caja.

Es fundamental conservarla en el frigorífico y protegida de la exposición a la luz, ya que su calidad disminuye por una mala conservación o manipulación de ésta. La proporción de ácidos orgánicos varía mucho dependiendo del envejecimiento de la jalea. Las elevadas temperaturas aumentan el proceso de envejecimiento. El aire, la luz y el calor modifican profundamente las propiedades biológicas de la jalea real y su aspecto organoléptico (olor, sabor, color...).

Importante el asesoramiento profesional

En caso de necesidad, y siempre bajo el asesoramiento de un especialista, se aconseja tomar una ampolla por día antes del desayuno, mezclándola con un poco de agua o zumo de frutas, durante un periodo de dos meses, con un intervalo de descanso de 2 a 3 meses, tras el cual se valora la posibilidad de reiniciar el tratamiento

## **Generalidades**

Según el Código Alimentario Argentino, "se entiende por jalea real al alimento de la larva de la abeja reina hasta el tercer o cuarto día de vida, constituido por la secreción de las glándulas de la cabeza de abejas jóvenes (5-15 días de vida). Se presenta como una masa viscosa, de aspecto lechoso, color amarillo pálido, sabor ligeramente ácido y olor característico."

Durante los primeros días de vida, todas las larvas reciben jalea real.

Las larvas de las celdillas reales, es decir, las futuras reinas, reciben la jalea real pura, sin polen, mientras que las larvas de obreras la reciben con algunos granos de polen. A partir del tercer día, las larvas de obreras son alimentadas con una papilla de miel, polen y agua, mientras que las de reina reciben jalea real durante toda su existencia y eso explica que las reinas tengan un tamaño mucho mayor que las obreras, vivan 10-12 veces más tiempo y sean fértiles.

Las abejas emplean unos 250-300 g de jalea real en la alimentación de una reina y gracias a esto la abeja madre es capaz de vivir 6 años (las obreras sólo de 1-3 meses). Nace con órganos de reproducción altamente desarrollados, es de mayor tamaño que el resto de las abejas y procrea intensamente durante toda su vida (2000-3000 huevos diarios).

## **Composición química de la jalea real**

La jalea real está compuesta por (en %):

Agua: 60 - 70

Azúcares: 10 - 15

Proteínas: 11 - 15

Lípidos: 5 - 7

Cenizas: 0,8 - 1

Tiene un PH cercano a 3,6.

## **Posee las siguientes vitaminas:**

Titamina (vitamina B1)

Riboflavina (vitamina B2)

Piridoxina (vitamina B6)

Ácido pantoténico (B5): es la más abundante.

Biotina (B8)

Ácido fólico

Vitamina E: activa el funcionamiento de los órganos sexuales. Tiene efectos sobre el aparato cardiovascular.

Vitamina PP: utilizada en tratamientos de dermatosis, intoxicaciones, afecciones gastrointestinales.

Inositol: vitamina del grupo B. Indicada para trastornos del metabolismo hepático, estimula el crecimiento, activa el corazón y los intestinos.

Contiene, además, antibióticos, un principio hiperglucemiante y los siguientes microelementos: hierro, oro, calcio, cobalto, silicio, magnesio, manganeso, níquel, plata, azufre, cromo y cinc.

También se encuentran en su composición algunas hormonas como el estradiol, la testosterona y la progesterona. Tiene también gammaglobulina, no correlacionada en cuanto a antigenicidad con la gammaglobulina del plasma humano.

Además de albúminas, grasas, azúcares, vitaminas, microelementos y los otros compuestos mencionados, contiene los 20 aminoácidos esenciales: arginina, valina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, fenilalanina, prolina, ácido aspártico, serina, ácido glutámico, glicina, alanina, cistina y tirosina



### **Propiedades de la jalea real**

Las principales propiedades de la jalea real son las siguientes:

Ejerce acción tonificante sobre algunos centros del hipotálamo, como resultado de lo cual aumenta la secreción de hormona adrenocorticotrópica en la hipófisis.

Tiene efectos señalados sobre la actividad de las glándulas suprarrenales.

Contiene hormonas sexuales: estradiol, testosterona y progesterona.

Tiene acción antiséptica.

Normaliza los procesos metabólicos, mejora el metabolismo basal.

Estimula el metabolismo celular y es una excelente epitelizante y regeneradora de los tejidos.

Retarda el proceso de envejecimiento de la piel y mejora su hidratación y elasticidad.

Produce tolerancia inmuno-específica.

Tiene acción antiviral, antimicrobiana y antitóxica.

Posee acción hipotensiva por las sustancias acetilcolinérgicas: su alto contenido de acetilcolina disminuye la presión arterial y el ritmo de las contracciones cardíacas.

Aumenta la tensión de los grandes hipotensos, sin efectos notables en el caso de los hipertensos.

Actúa favorablemente en las afecciones del tracto gastrointestinal. Refuerza la peristalsis estomacal e intestinal.

Contiene gammaglobulina, componente que es capaz de frenar la senilidad y aumentar la resistencia.

Aumenta la vitalidad, la longevidad

Aumenta la resistencia al frío y a la fatiga.

Da una sensación de euforia con recuperación de fuerzas y del apetito.

Disminuye la emotividad.

Eleva el contenido de hemoglobina en la sangre, así como de leucocitos, glucosa y glóbulos rojos.

Estimula la circulación sanguínea.

Aumenta el peso corporal y la tasa de desarrollo; mejora el crecimiento en el caso de subalimentación en niños de corta edad.

Tiene acción antitumoral.

Se usa en el tratamiento de la arterioesclerosis, coronariocardiosclerosis, rehabilitación después del infarto del miocardio, estados asténicos e impotencia sexual.

Es particularmente activa en la incontinencia de orina, la convalecencia de gripe – que abrevia notablemente -, y en ciertas enfermedades de la piel. Se usa también en el tratamiento de las astenias, diabetes mellitus (elimina la resistencia a la insulina), úlceras del duodeno, inflamación del duodeno, neurosis, alteraciones de la presión arterial (especialmente hipotonía), anorexia en niños lactantes y de corta edad, alteraciones de la lactación materna, seborrea facial, envejecimiento del organismo, neuritis del nervio auditivo y en muchas otras afecciones.

Pero se debe tener en cuenta también lo siguiente

Debe tomarse moderadamente, en pequeñas cantidades: dosis de 100-500 mg diarios

La administración prolongada de jalea real en cantidades excesivas no es recomendable.

Si se ingiere en gran cantidad, la jalea real produce cefalea, aumento de la tensión arterial, aumento del ritmo cardíaco y náuseas.

La jalea real está contraindicada en la enfermedad de Addison (insuficiencia crónica de las glándulas suprarrenales).

### **Conservación**

Debido a su composición, la jalea real fresca (virgen) se deteriora muy rápido por acción de la luz solar, el oxígeno del aire, la humedad y, principalmente, por el calor. Por ello, debe mantenerse a una temperatura de entre 0 – 2° C, envasada en recipientes opacos que la protejan de la luz, cerrados herméticamente.

Según el Código Alimentario Argentino, la Jalea Real se podrá comercializar en su estado natural, liofilizado o mezclada con miel, siempre que la proporción de jalea no sea inferior al 10%.

No podrá contener sustancias extrañas, excipientes ni aditivos y se rotularán:

Jalea Real, Papilla Real o Leche de Abeja o Miel con X% de Jalea Real, según corresponda (X representa el porcentaje de Jalea Real presente en la mezcla), en una sola frase con caracteres de igual tamaño, realce y visibilidad. En lugar y con caracteres bien visibles deberá figurar: peso neto y la fecha de elaboración (mes y año), así como la de vencimiento del producto.

Queda prohibido consignar en el rótulo expresiones tales como natural, genuina y otras similares.

El rótulo de los envases de Jalea Real y sus mezclas con miel debe llevar la leyenda: " Manténgase refrigerado".

### **¿Sabía usted esto?**

Gracias a la alimentación con jalea real, la larva aumenta 1500 veces su peso hasta su completa evolución a reina (y esto ocurre en sólo 16 días).

La reina se aparea en su vuelo nupcial con unos 8-12 zánganos.

El nombre jalea real fue dado por el suizo Francois Huber, en el siglo XVIII.

La alimentación con jalea real es la única razón por la que la reina es fértil, vive 6 años y pesa 240 mg, mientras que las obreras son estériles, viven sólo 30-90 días y pesan 125 mg.

La jalea real es un extraordinario revitalizante para el organismo, muypreciado en geriatría.

Mil ratones recibieron una inyección de células cancerígenas y murieron; a otros 1000 se les suministró jalea real por boca o en inyección, al mismo tiempo que las células cancerígenas, y todos fueron protegidos del cáncer.