

## ¿ES TAN BUENA LA MIEL?

Es uno de los ingredientes más usado como remedio casero pero, ¿es verdad todo lo que se dice de ella?

### VERDADES

- **Es muy calórica.** Contiene principalmente azúcares simples de origen vegetal como la fructosa y la glucosa. Se considera que la energía que proporcionan 100 gramos de miel es de 320 kcal.
- **Combate la tos seca.** Una cucharada de miel ayuda a limitar la tos cuando es de carácter irritativo, ya que disminuye el reflejo automático de toser. Alivia los síntomas pero no cura el resfriado.
- **Ayuda a combatir la resaca.** Sí, pero con matices. No es mágica para excesos mayúsculos pero sí para recuperar los niveles de glucosa en sangre y aportando una agradable sensación de bienestar si nos sentimos algo mareadas.

### MITOS

- **No cura el catarro.** La miel no tiene un efecto descongestivo en las vías respiratorias por lo que es falso que, por sí sola, cure el resfriado.
- **No ayuda a dormir.** Su alta cantidad de energía provoca que su consumo sea mucho más recomendable para el desayuno. Si la tomamos por la noche, su efecto sería parecido al de una taza de café. ¡Nos excita! Mejor infusión relajante o un vaso de leche.
- **No baja el colesterol.** La miel es el único producto de origen animal que no tiene colesterol. Sin embargo, otros muchos productos vegetales no lo tienen y por ello no mejoran los niveles de colesterol sanguíneo cuando estos son altos.



## CINCO LIBROS PARA ENFOCAR TU VIDA

Noy hay aprendizaje sin vivencia. Los autores de los libros que te proponemos en este número han sido protagonistas del cambio vital que ahora comparten y nos enseñan para crecer y superarnos



### LA BUENA NUTRICIÓN.

*Nutrition is the new black* es el nombre del Instagram de Victoria Lozada. Uno de sus lemas es que hay vida más allá del recuento de calorías y de comer lechuga todo el día. Su objetivo es demostrar que llevar un estilo de vida sano es posible y que es mucho más simple de lo que parece. ¡Sin agobios!

- Victoria Lozada  
Plataforma Actual 16€



### EL ALGORITMO DE LA FELICIDAD.

Su autor es una mente brillante que trabaja en Google [X] y que ha logrado trazar una ecuación que nos acerca a la dicha. Al enfrentarse a la muerte de su hijo, él y su familia pusieron a prueba la fórmula y pudieron recuperarse de la tragedia, que ha sido el motor para compartir su método con el mundo.

- Mo Gawdat  
Zenith 17,95€



### EL PODER POSITIVO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS.

Como si de una vacuna se tratasen, la tristeza, la ansiedad o la ira, además de ser normales en determinados momentos, nos ayudan a alcanzar la felicidad. El budismo, la psicología, la filosofía y la experiencia personal del autor se dan cita en este libro de poder transformador y sanador.

- Tim Lomas  
Urano 16,50€



### PON TU VIDA EN ORDEN.

No solo nuestras casas están llenas de cachivaches poco útiles, también nuestra vida está saturada de actividades, compromisos y necesidades... ¿El resultado? Una sensación crónica de que el día no nos da de sí. Este libro es un manual para recuperar el espacio y el tiempo para ti.

- Alicia Iglesias  
Plataforma 12€



### DIRIGE TU VIDA.

Los miedos que todos tenemos son normales, nos explica Pau Forner Navarro. Él fue un gran estudiante y también profundamente inseguro en su adolescencia. Una crisis personal fue el detonante de un cambio de vida. Este libro es el resultado de todo lo que ha aprendido este emprendedor en estos años.

- Pau Forner Navarro  
Zenith 16,90€