



El gomero es experto en hacer brotar de la palmera la valiosa savia con cortes en su copa para ser recogida en cubos para luego tratarla según las antiguas técnicas tradicionales y obtener el tradicional guarapo.

La miel de palma gomera, el néctar que cura

Posee propiedades medicinales para combatir resfriados y dolores de garganta, infecciones urinarias y hasta el hipotiroidismo.



Textos: Domingo Barbuzzano Fotos: El Día

La miel de palma de La Gomera no es solo un ingrediente importante en la gastronomía, sino que además, como bien dice Almudena Fernández, posee propiedades medicinales, que la convierten en una sustancia que desde antaño ha sido indispensable para el gomero a la hora de fortalecer o mejorar su organismo.

Como ocurre con el resto de mieles, la de palma es de gran ayuda para combatir los resfriados y los dolores de garganta. Para ello se toma sola haciendo gárgaras o mezclándola con limón.

La miel de palma además tiene propiedades específicas que evitan las infecciones urinarias, y pose un grado elevado de cobre, hierro, fósforo, magnesio, potasio, sodio y zinc, de gran importancia para el organismo.

El equilibrado porcentaje de calo-

rias que tiene así como su alto porcentaje en oligoelementos básicos, convierten a la miel de palma en un complemento perfecto para la dieta de deportistas, para la alimentación infantil, para personas que padecen anemia e incluso para tratar enfermedades como el hipotiroidismo.

La miel de palma suele usarse con frecuencia en brotes eruptivos o infecciones en las mucosas, así como para la limpieza del organismo.

Este alimento obtenido a partir de la savia de la palmera canaria (*Phoenix canariensis*) es del todo natural y riquísimo en azúcares, así como en otros minerales. De hecho, un reciente estudio muestra que es incluso mejor que la miel



La Asociación Tajalague destaca la miel por contar con elementos catalizadores.

de abeja, que también posee propiedades medicinales.

Eduardo Fránquiz, consultor medioambiental y miembro de la Asociación Tajalague en defensa de la palmera canaria, ha dicho que la presencia de elementos catalizadores en la miel es muy importante para el organismo. Así, cita que en los trabajos del profesor Jean Valnet se explica que el cobre es imprescindible para la vida celular y la formación de los huesos. Es neces-

sario, además, para la fijación del hierro y posee propiedades regenerativas y antivirásicas. El hierro es conocido, sobre todo, como antianémico, ya que se trata del componente principal de la hemoglobina. En cuanto al fósforo, se destaca que participa en la formación ósea y sanguínea, y es un elemento primordial en la actividad nerviosa, intelectual y sexual.

El magnesio que también está en la miel de palma es un importante factor de crecimiento, un tónico general y un antiséptico interno y externo. Además, aumenta las reacciones de defensa del organismo.

El zinc es un estimulante y un

regulador de la hipófisis y las glándulas genitales. Por último, el potasio es un tónico cardíaco y muscular. “Estas características coinciden con los usos medicinales tradicionales de esta miel en la isla de La Gomera. Por ejemplo, se emplea en afecciones de garganta y catarros”, añade Fránquiz.

El guarapo que suelta la PALMERA es una bebida muy apreciada desde antaño

Para obtener este producto estrella de la medicina popular gomera, las palmas se curan cuidadosamente talando las ramas superiores y accediendo a su blando y carnoso cogollo. Este se raspa con un formón muy fino hasta conseguir que la planta comience a drenar su dulce savia, el guarapo. Con esta denominación se conoce en Canarias y en especial en La Gomera a la savia de la palma, una bebida muy apreciada en la isla.

El producto final, la miel de palma se obtiene a partir de la cocción del guarapo. El guarapo se recoge por la mañana y una vez limpio de las impurezas, se cocina durante horas para encontrar el punto perfecto de cocción. La miel una vez conservada es de larga durabilidad y, como se ha dicho, sus propiedades gastronómicas, medicinales y dietéticas son extraordinarias. Un néctar de gran valor para la salud.

La miel tiene cobre, de importancia para la VIDA CELULAR y formar los huesos