



Corso di Diploma
in

NATUROPATIA

Indirizzo Bioenergetico

“Dolce sogno dorato”

Tesi di **Giuliana Corazza**

Relatrice: Mirella Molinelli

28 GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1 L'ATTIVITÀ DEL NATUROPATA.....	5
CAPITOLO 2 IL MIELE E LA SUA STORIA.....	7
2.1 IL PERIODO DELLA PREISTORIA.....	8
2.2 GLI EGIZI.....	9
2.3 I GRECI.....	9
2.4 I ROMANI.....	10
2.5 IL MEDIOEVO.....	10
2.6 L'EPOCA MODERNA.....	10
CAPITOLO 3 LA PRODUZIONE.....	13
3.1 LA REGINA.....	13
3.2 I FUCHI.....	13
3.3 API OPERAIE.....	13
3.4 L'ATTIVITÀ NELL'ARNIA.....	14
CAPITOLO 4 SANA ALIMENTAZIONE.....	16
4.1 GLI ALIMENTI NATURALI.....	19
CAPITOLO 5 CONTENUTO DEL MIELE	20
5.1 LE VITAMINE.....	21
5.2 I MINERALI	22
5.3 PER L'ATTIVITÀ CARDIACA.....	22
5.4 PER LO STOMACO E L'INTESTINO E IL FEGATO.....	23
5.5 PER I BAMBINI E GLI ANZIANI.....	24
5.6 PROPRIETÀ ANTISETTICA ED ANTINFIAMMATORIA DEL MIELE.....	25
5.7 DISTURBI DA RAFFREDDAMENTO E DELL'APPARATO RESPIRATORIO.....	26
5.8 CONTRO IL MAL DI TESTA.....	27
5.9 PER LA PELLE ED I CAPELLI.....	27
5.10 IL BAGNO ED IL MASSAGGIO CON IL MIELE.....	28
5.11 IL SAPONE AL MIELE FATTO IN CASA.....	29
5.12 AZIONE CALMANTE.....	29
5.13 CONTRO L'INVECCHIAMENTO.....	30
5.14 COME DEPURATIVO.....	30
5.15 PER L'IRRITAZIONE AGLI OCCHI.....	31
5.16 COME AFRODISIACO.....	31
CAPITOLO 6 CARATTERISTICHE DEI VARI TIPI DI MIELE.....	32
CAPITOLO 7 ALTRI PRODOTTI DELLE API	38
7.1 LA PAPPÀ REALE.....	38
7.2 IL POLLINE.....	40
7.3 LA PROPOLI.....	41
7.4 L'APE E IL SUO VELENO.....	44

<u>7.5 LA PUNTURA D'APE.....</u>	<u>44</u>
<u>7.6 LA CERA D'API E I SUOI UTILIZZI.....</u>	<u>45</u>
<u>7.7 CANDELE FAI DA TE.....</u>	<u>46</u>
<u>CAPITOLO 8 IL MIELE IN CUCINA.....</u>	<u>47</u>
<u>8.1 L'IDROMELE E LA SUA STORIA.....</u>	<u>48</u>
<u>8.2 AMBROSOLI E I SUOI PRODOTTI.....</u>	<u>49</u>
<u>8.3 RIMEDI NATURALI.....</u>	<u>50</u>
<u>8.4 IL MIELE E LE SPEZIE.....</u>	<u>51</u>
<u>CAPITOLO 9 APICOLTURA COME HOBBY O ATTIVITÀ.....</u>	<u>53</u>
<u>CAPITOLO 10 CONCLUSIONI.....</u>	<u>55</u>

Introduzione

*Le tue labbra stillano nettare, o sposa,
c'è miele e latte sotto la tua lingua;
la fragranza delle tue vesti è come la fragranza del Libano....
sono venuto nel mio giardino
sorella, mia sposa,
a raccogliere la mia mirra e il mio balsamo,
a cibarmi del mio favo e del mio miele,
a bere il mio vino e il mio latte.....
(Francesco da Assisi, cantico dei cantici – Il cantico del corpo)*

Il mio percorso di studio inizia circa tre anni fa in un periodo di grande insoddisfazione personale e di vuoto interno a causa di un grave lutto che ha coinvolto la mia famiglia: la perdita prematura del mio papà. Una notte lo sogno e gli parlo di questo momento di tristezza personale dicendogli che il lavoro in quel periodo non mi stimolava più e non mi sentivo al posto giusto, così con parole tenere mi ha rassicurato e mi ha ricordato che fin da ragazzina leggevo testi inerenti a settori naturali, come libri di erboristeria, e mi ha consigliato di guardarmi intorno e di cercare una scuola che proponesse programmi inerenti al benessere naturale. La mattina mi sono svegliata con una sensazione strana, mi sembrava veramente di averlo incontrato, e le sue parole erano state così convincenti che non ho esitato ad accendere il computer e cercare una scuola che trattasse questo tipo di argomenti. Durante la ricerca mi è comparso il sito di Erba Sacra e mi sono messa a guardare il programma di studio, pensando che per me sarebbe stata solo un'esperienza di cultura personale, ma la risposta al sogno e la chiamata ufficiale è stata quando ho guardato l'ubicazione della scuola; sì perché questa si trova esattamente dove nel 1935 era nato il mio papà. Con i brividi nel corpo ed anche una sorta di eccitazione ho chiamato per informazioni e per prendere appuntamento: era il momento di saperne di più. Così a pochi giorni di

distanza mi sono recata in Via Sant'Ugo, con il cuore in gola perché avevo capito che la mia vita professionale e personale andava incontro ad un cambiamento. Sono stata ricevuta dalla mia Docente, Mirella Molinelli, e mentre varcavo la porta di quel bel palazzo antico, sotto gli archi delle stanze della scuola, mi è parso di essere a casa. L'incontro è durato ben due ore, tra informazioni sul programma, sbocchi professionali, riconoscimenti di qualifica, conoscenza, insomma ci siamo piaciute e quindi ho confermato la mia iscrizione al corso di Naturopatia. In realtà non sapevo certamente ancora a cosa mi avrebbe portato e soprattutto cosa avrei scoperto di me negli anni successivi. Le prime lezioni sono iniziate e più andavo avanti più avevo l'impressione che era veramente quello che avevo sempre desiderato studiare e che nella vita ero nata proprio per fare quel mestiere. Alla fine del primo anno di studi, dopo varie domande di lavoro, svolgo un colloquio in un centro di massaggi e terapie; con il titolare parliamo e ci lasciamo ripromettendoci di risentirci. A poco tempo di distanza il titolare di questo centro mi chiama per collaborare e si ritiene disponibile per farmi fare anche un po' di tirocinio, non sapevo ancora che avevo a che fare con una persona che sarebbe stata molto presente nel mio futuro professionale, da cui ho imparato molto, uniti poi da stima e fiducia reciproca.

Nel gomitolo del destino di ogni persona tutto poi si interseca: Naturopatia per me che sono sempre stata amante della natura, dei suoi colori, dei suoi suoni, dei suoi profumi, amante degli animali e cresciuta con il rispetto per la salute delle persone più bisognose di aiuto con grande senso di umanità, perché figlia di medico pediatra; da questi presupposti e da questi insegnamenti inizia la mia storia.

Capitolo 1 L'attività del Naturopata

Prima di parlare dell'argomento della relazione vorrei porre l'attenzione sulla figura professionale del Naturopata. Questa professione è abbastanza recente, regolamentata già in alcuni paesi europei e in Italia riconosciuta dalla legge del 14/01/2013 e pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale ed in vigore dal febbraio 2013. L'attività del Naturopata si articola attraverso la consulenza, questa figura

professionale valuta lo stato bioenergetico del soggetto considerando il grado di energia vitale dello stesso, l'aspetto costituzionale della persona, lo stile di vita, l'alimentazione; in base alle informazioni raccolte sul soggetto il Naturopata consiglia prodotti di derivazione naturale di Fitoterapia, di Gemmoterapia, Fiori di Bach ecc. Il Naturopata utilizza anche metodi non invasivi di riflesso-stimolazioni come: iridologia, riflessologia plantare, moxa ecc. Il Naturopata iscritto nei registri professionali deve osservare regole e principi dettati dal codice di deontologia professionale previsti dalla legge sopracitata. Essendo un educatore alla salute, scopo principale della sua attività è la tutela del benessere sia fisico che psichico nel totale rispetto della persona e della vita umana senza discriminazioni di età, sesso, razza, religione ecc. Il Naturopata ha la responsabilità di fornire informazioni complete riguardo l'attività svolta, ai prezzi applicati per le sue prestazioni, ricordando al cliente che la ricerca del benessere fisico-mentale è un processo lungo e di grande impegno. Il Naturopata non è un medico, per questo motivo non prescrive farmaci e può consigliare di ricorrere ad una figura sanitaria se emerge la possibilità di una qualche patologia per effettuare esami più approfonditi. Il Naturopata è obbligato al segreto professionale, tutelando la riservatezza dei dati personali appresi. Questa figura professionale agisce in piena autonomia, ma è ammesso anche il lavoro in equipe con il medico curante, dando informazioni precise sui trattamenti effettuati, favorendo quindi rapporti di collaborazione professionale e raccogliendo le informazioni del cliente sul modulo di consenso informato. Ovviamente in tutte le azioni e nel proprio comportamento, anche al di fuori dell'attività lavorativa, il professionista deve badare al decoro ed alla serietà della propria attività svolta. Nel panorama delle nuove professioni sicuramente questa è una delle più interessanti e complete, regala grandi soddisfazioni personali a livello umano e permette di lavorare con qualsiasi persona, dai bambini agli anziani, dando la possibilità di crescita personale interiore anche al professionista che la esercita.

Capitolo 2 Il miele e la sua storia

Vorrei introdurre l'argomento di cui andrò a parlare partendo da un ricordo di bambina, di quando d'estate nel mese di agosto con la mia famiglia si andava nella casa di campagna in Lombardia, mi svegliavo in quelle belle giornate di sole e mi aspettava sul tavolo della cucina la tazza di latte con il miele e la "michetta" (tradizionale pane lombardo) calda appena sfornata. Ricordo dolce e rassicurante della mia infanzia.



Il miele non è solo un prodotto che si usa per addolcire al posto dello zucchero, oppure si beve con il latte per combattere la tosse, in realtà è un nutrimento completo, un potente energetico ed anche un farmaco naturale a tutti gli effetti.

Tutto quello che riguarda il miele e il mondo delle api ha un qualcosa di prodigioso, infatti gli antichi ritenevano che una sostanza così buona e preziosa potesse essere un dono degli dei; pensavano che le potenze divine facessero cadere il miele sui fiori e che le api poi lo passassero a raccogliere per immagazzinarlo nelle loro cellette. Anche in epoca moderna il miele ed il lavoro per produrlo resta un vero miracolo. E' una sostanza che anche in piccole quantità è in grado di tenere in vita e in salute migliaia di insetti; per produrne un chilo le api devono compiere circa 50,000 voli, tenendo conto che non si limitano a raccoglierlo ma devono lavorare a lungo il nettare prelevato. Una lunga lavorazione che mantiene le qualità delle sostanze naturali delle piante e le

arricchisce con gli effetti degli enzimi degli animaletti. Il risultato è una sostanza dolcissima e vischiosa, energetica e vitaminica.

L'uomo imparò fin dagli albori ad apprezzarla andando a caccia, distruggendo gli alveari per depredarli, poi scoprì che il miele non era solo buono, ma faceva guarire le ferite, dava grande forza e curava varie malattie. Per questo motivo era considerato di origine divina detto anche " il cibo degli dei". Già in epoche antichissime gli uomini impararono ad allevare le api, ma poi queste venivano sterminate per prelevare il miele, nei secoli successivi in America la scoperta della canna da zucchero soppiantò l'utilizzo del miele. Arriviamo così negli ultimi due secoli, periodo di grandi cambiamenti tecnologici e scientifici, dove la conoscenza delle api e i sistemi di allevamento per la produzione di miele si sono affinati. I moderni alveari permettono agli insetti allevati di produrre miele con meno fatica e all'uomo di prelevare senza uccidere le api. I ricercatori hanno confermato che il miele è davvero un potente battericida, un valido ricostituente, disintossicante e calmante. Negli ultimi decenni molte persone riscoprendo un interesse per i prodotti naturali hanno rivalutato il miele; il consumo di questa sostanza è quindi aumentato e gli apicoltori si sono specializzati producendo varietà sempre più particolari. Infatti oggi si trovano vari tipi di miele, con colori e consistenza diversa ed anche proprietà curative specifiche. Alcuni mieli sono veri antibiotici naturali, altri risanano la pelle, altri ancora hanno un effetto benefico sul fegato, sullo stomaco e sul sistema respiratorio. Inoltre non si deve dimenticare il miele come alleato per prodotti di bellezza ed ovviamente in cucina per la preparazione non solo di dolci.

2.1 Il periodo della preistoria

Le api producono miele da milioni di anni, da quando con l'evoluzione svilupparono una perfetta struttura sociale che permette la sopravvivenza dello sciame con compiti ben precisi di ognuna di loro per la produzione di miele. Per le api è il loro nutrimento quotidiano e la riserva di cibo per l'inverno. I primi uomini impararono subito ad apprezzarne il gusto dolcissimo, così cominciarono a raccoglierlo depredando i favi che si trovavano negli alberi cavi o nelle fessure delle rocce. In

Spagna, nella “Grotta del Ragno”, troviamo una testimonianza risalente all'incirca al 7000 a.C. Riguardante una tecnica primitiva di raccolta del miele in una pittura rupestre; si può notare una persona arrampicata su una rudimentale scala appoggiata ad un albero intenta a raccogliere un favo, intorno si aggirano le api ammansite da una nuvola di fumo.

2.2 Gli egizi



Nel momento in cui gli uomini primitivi divennero stanziali si dedicarono all'agricoltura ed all'allevamento, impararono ad allevare le api per ottenere il miele senza andare a “caccia” di favi.

Gli antichi Egizi praticavano l'apicoltura con tecniche elaborate trasportando lungo il Nilo gli alveari per permettere alle api di raccogliere il nettare seguendo le fioriture che si succedevano da sud a nord.

Una pittura egizia risalente al 2400 a.C. Mostra il prelievo dei favi degli alveari con l'uso di fumo e poi il deposito di miele in contenitori sigillati. Nell'antico Egitto il miele veniva usato come nutrimento, condimento, offerta agli dei, trattamento cosmetico e medicinale, inoltre si adoperava, insieme alla cera, per le operazioni di mummificazione. Vasi di miele venivano collocati anche nel corredo funebre dei faraoni. A distanza di 4000 anni questi contenitori sono stati aperti ed il miele era ancora in buono stato di conservazione.

2.3 I Greci

L'apicoltura era praticata in tutte le grandi civiltà del Mediterraneo. Tutti i popoli allevavano le api e raccoglievano il miele. Nell'antica Grecia il miele aveva un valore sacro e veniva considerato di origine divina, come l'ape. Era ritenuto il “cibo

degli dei”. Lo testimoniano vari miti: Zeus bambino nutrito con il latte della capra e con il miele, Dionisio allevato da una ninfa con il miele.

Il miele era anche ritenuto un simbolo di rinascita dopo la morte. Ad Atene infatti veniva utilizzato nelle cerimonie funebri, ma era anche presente nei riti religiosi per i nuovi nati ed i matrimoni (il termine “luna di miele” sembra che derivi da una bevanda a base di miele consumata dai novelli sposi).

2.4 I Romani

Nell'antica Roma si faceva grande uso di miele a scopo terapeutico, cosmetico ed in cucina. Si utilizzava anche la cera d'api come isolante, impermeabilizzante, per le candele, per ricoprire le tavolette usate per la scrittura. A Roma si consumava miele in quantità superiore a quello che veniva prodotto, per cui veniva importato da Creta, Cipro, Spagna e Malta. I Romani usavano diversi tipi di arnie costruite con materiali come vimini, terracotta, sughero, legno e corteccia.

2.5 Il Medioevo

Nel periodo medioevale l'apicoltura era praticata principalmente dai monaci nei conventi e nelle abbazie per ricavare il miele e la cera utilizzata per le candele. Dopo l'anno 1000 l'allevamento delle api si sviluppò molto ed il miele divenne un prodotto di larghissima diffusione per usi domestici, medicinali e cosmetici. Veniva apprezzato come rimedio anche dalla medicina galenica che riteneva il corpo costituito da un insieme di umori, il cui equilibrio garantiva benessere e salute. I vari umori avevano diverse caratteristiche: caldo, freddo, secco e umido. Il miele era associato al caldo e al secco.

L'uso di miele si ridusse con la scoperta dell'America, quando cominciò a diffondersi lo zucchero di canna; l'apicoltura fu lasciata di conseguenza ai contadini.

2.6 L'epoca moderna

Prima dell'epoca moderna il lavoro dell'apicoltore si è svolto sempre allo stesso modo: all'inizio dell'estate venivano catturati gli sciame selvatici e poi collocati negli

alveari; alla fine dell'estate le api venivano uccise, si tagliavano le arnie e i favi e si asportavano, poi si separava il miele dalla cera, filtrandolo. Un miglioramento delle tecniche si ebbe quando si decise di ingrandire l'arnia sovrapponendole un melario dove le api potevano immagazzinare il miele e l'apicoltore poteva raccoglierlo senza distruggere le larve.

L'invenzione dell'arnia a telai mobili ha segnato l'inizio dell'evoluzione nel settore dell'apicoltura.

Nel periodo tra il '600 ed il '700 l'apicoltura si rinnovò grazie allo sviluppo scientifico ed all'utilizzo del microscopio che permise di capire il complesso mondo delle api.

Le tecniche per l'allevamento delle api ebbero una decisiva svolta nell'800 con la scoperta dello "spazio-ape", cioè quello che le api lasciano per separare le loro costruzioni interne. Questo portò all'invenzione dell'arnia moderna a favi mobili, che permette di estrarre i favi con il miele, separati dalle celle delle api e dalle larve, quindi senza ucciderle.

Alla metà dell'800 in Italia, in Germania e negli Stati Uniti furono creati nuovi modelli di alveari sempre più perfezionati e comodi da usare. Tutt'oggi le moderne arnie sono l'evoluzione di quelle inventate attorno al 1850.

Un'altra scoperta importante di questo periodo fu lo smielatore, che permette di estrarre il miele dai telai attraverso la centrifugazione, senza distruggere i favi.

Il miele negli ultimi decenni, dopo essere stato accantonato per lungo tempo a favore dello zucchero, ha conosciuto una graduale rivalutazione. Molti oggi lo prediligono perché più naturale e meno dannoso per l'organismo. Oggi esistono diversi tipi di miele in base alla pianta o al fiore da cui è prelevato in prevalenza il nettare e vengono chiamati mieli "unifloreali" (di castagno, di tiglio, ecc) ed ognuno ha caratteristiche proprie, esistono però anche qualità di mieli "millefiori" che vengono distinti in base alle caratteristiche territoriali (di pianura, di bosco, di montagna ecc).

La maggior parte di miele mondiale viene prodotto oggi in Australia e in America, il resto in Europa, Asia e in Africa. La produzione italiana copre solo la metà del fabbisogno interno, quindi viene importato dai Paesi dell'Est (Romania ed Ungheria), dal Sud America e dalla Cina. Per cui quando si acquista è importante verificarne la provenienza, le caratteristiche precise, i contenuti e la data di produzione. Il miele si conserva per lunghissimo tempo però perde gradualmente le sue proprietà, per questo motivo è meglio consumarlo fresco.

Negli ultimi anni purtroppo si è assistito ad un'allarmante moria di api, la causa non è ancora accertata; probabilmente è dovuta ad una concomitanza di fattori: l'uso di pesticidi in agricoltura, il moltiplicarsi della varroa (un acaro parassita che le uccide) e la "peste americana" una malattia di origine batterica. Sicuramente anche i campi elettromagnetici sono dannosi alle api, in quanto le disorientano. Ogni anno scompare gran parte della popolazione delle api, con grande preoccupazione degli apicoltori che lottano per non perdere interi sciame. Questo fenomeno riguarda anche l'agricoltura, perché la mancanza di api ha la conseguenza della riduzione dell'impollinazione e ciò significa meno frutti. Ovviamente della strage di api risente la produzione di miele, in quanto è molto legata all'andamento ciclico delle stagioni.



Capitolo 3 La produzione

Ora vediamo come si produce il miele e la complessità di tutte le operazioni.

Uno sciame di api può comprendere fino a 60.000 individui. All'interno di questo gruppo ogni ape ha incombenze ben precise e questo permette anche la sopravvivenza del gruppo stesso. Lo sciame è composto da una regina, molti fuchi (i maschi) e tantissime api operaie.

3.1 La Regina

E' di dimensione più grande delle api operaie, nasce da un uovo normale, ma dallo stadio di larva alla morte viene nutrita sempre con pappa reale. E' l'unica femmina fertile dello sciame ed è destinata a deporre sempre uova, fino a 3,000 al giorno. Può vivere fino a 5 anni ed è assistita sempre da circa una decina d'api che la nutrono. Viene fecondata una sola volta nella vita da uno o più fuchi durante il volo nuziale, che avviene i primi 10 – 15 giorni dopo la nascita.

3.2 I Fuchi

Nascono da un uovo non fecondato e sono più grossi delle api operaie, ma meno della regina. Nell'alveare ce ne sono fino a 4000. L'unica attività che svolgono è fecondare la regina durante il volo nuziale, non partecipano alla raccolta del nettare e del polline. Vengono allontanati dall'alveare dalle api operaie a fine stagione estiva e lasciati morire.

3.3 Api operaie

La larva nasce da un uovo fecondato, deposto dalla regina in una celletta, viene nutrita con pappa reale per i primi 3 giorni e poi con il miele e polline. Dopo 21 giorni dalla celletta esce l'ape operaia. Dal primo al terzo giorno di vita pulisce le celle e i favi con la propoli. Dal terzo al decimo giorno nutre le larve con miele e polline prelevati dai favi e produce la pappa reale. Dal decimo al quindicesimo

giorno fa voli di ricognizione ma lavora ancora dentro l'arnia. Entro il diciottesimo giorno produce cera e costruisce i favi. Dal diciottesimo al ventunesimo giorno fa la guardiana all'ingresso ed usa il pungiglione per difendere l'arnia. Dal ventunesimo giorno fino alla morte fa la bottinatrice e raccoglie nettare, polline, propoli e acqua. La durata della vita di un'ape operaia cambia in base alla stagione in cui nasce; se vive d'estate dura in tutto 45 giorni circa, se nasce d'autunno può durare fino a sei mesi.



3.4 L'attività nell'arnia

L'ape produce il miele raccogliendo dai fiori il nettare, una sostanza zuccherina che ha lo scopo preciso di attirare gli insetti, in modo che questi provvedano ad impollinare altri fiori per farli fruttificare per la riproduzione della pianta stessa. Le api bottinatrici prelevano il nettare dai calici dei fiori con la loro lingua, una specie di proboscide, e lo raccolgono nella borsa melaria; qui comincia la trasformazione del nettare, composto in maggior parte di acqua e saccarosio.

Questo zucchero viene scomposto in glucosio e fruttosio dagli enzimi contenuti nella bocca dell'ape. Questa, arrivata all'alveare, rigurgita il nettare nella bocca delle api magazziniere che continuano la trasformazione. Il nettare passa di bocca in bocca dove viene disidratato e trasformato in zuccheri semplici, fruttosio e glucosio. Successivamente viene depositato sulle pareti delle celle per farlo asciugare, quindi il miele viene stipato nelle celle fino a riempirle, lasciato maturare 3 o 4 giorni e sigillato con un opercolo di cera. Intanto l'apicoltore mette sopra le arnie il "melario", dove le api porteranno le scorte di miele e poi lo chiuderanno, come detto, con un tappo di cera. L'apicoltore preleva i mielari, toglie gli opercoli di cera e mette i favi nella centrifuga che ruotando fa uscire il

miele dalle cellette. Il miele viene poi passato in un filtro e lasciato decantare prima essere messo nei vasetti, pronto per il consumo.



Capitolo 4 Sana Alimentazione

Uno dei principi riconosciuti fondamentali per alimentarsi bene è quello di cambiare spesso ciò che si mangia. E' necessario provare tutto e variare molto, cambiare menù possibilmente tutti i giorni per garantire all'organismo la varietà di sostanze nutritive di cui necessita. In questo modo si rischia di sbagliare meno o di radicare errori nella dieta. La ripetitività nutrizionale significa un limitato e monotono apporto nutrizionale. L'organismo, per svolgere il ciclo delle reazioni chimiche alla base della sua attività vitale, ha necessità plastiche, energetiche e regolatrici. I principi nutritivi assolvono le necessità dell'organismo esplicando tutte e tre queste funzioni.

- **Necessità plastiche:** sono le necessità di sostituire quotidianamente le parti usurate delle cellule e nel periodo dello sviluppo di formarne nuove per l'accrescimento dei tessuti corporei. Questa funzione, detta anche costruttrice, viene espletata da tutti i principi nutritivi, in particolare dalle proteine, che essendo componenti fondamentali delle cellule, contribuiscono alla formazione, allo sviluppo, al mantenimento e alla riparazione dei tessuti.
- **Necessità energetiche:** sono le necessità di utilizzo dell'energia per svolgere le varie attività fisiologiche come la respirazione, la circolazione ecc., mantenere la temperatura corporea a livelli costanti e compiere le diverse attività muscolari. La funzione energetica si esplica tramite i glucidi (zuccheri e amidi), lipidi e protidi. Questi principi alimentari vengono ossidati a livello cellulare grazie alla respirazione, liberando quindi energia chimica.
- **Necessità regolatrici:** sono le necessità di componenti che coordinano le varie funzioni, facendo in modo che le attività cellulari si compiano in modo equilibrato ed armonico. Questa funzione viene espletata principalmente dall'acqua, vitamine ed elementi minerali. Le principali funzioni svolte nell'organismo dall'acqua sono: il trasporto di sostanze nutritive, la

partecipazione alle reazioni del metabolismo, la regolazione della temperatura corporea. L'acqua di cui l'organismo dispone può essere di natura esogena o endogena; l'acqua esogena proviene dalle bevande e dagli alimenti e circola all'esterno delle cellule provvedendo all'eliminazione delle sostanze tossiche, quella endogena si forma all'interno delle cellule, dalla decomposizione dei glucidi, dai lipidi e dai protidi. Quindi quella endogena mette in moto il meccanismo per il nutrimento della cellula.

Molte delle malattie e dei disturbi che colpiscono il nostro corpo dipendono da cosa e da come mangiamo. Il mondo scientifico è assolutamente d'accordo sul fatto che malattie cronico-degenerative sono in rapporto con lo stile alimentare adottato dalle popolazioni industrializzate. In sintesi si possono così delineare le principali caratteristiche di questo modello nutrizionale: eccesso calorico, problemi emotivi, fretta nel mangiare, carenza di fibre grezze, eccesso di proteine e di grassi animali, di zucchero e sale.

Se l'obesità è oggi sempre più un grave problema dovuto alla diffusione della società del benessere, anche la fatica a mantenere il peso forma è un problema comune a molte persone. Il peso forma si perde ingerendo troppe calorie, ma anche mangiando male, in modo scombinato. Esiste un nesso molto importante tra scorie tossiche ed adipi. Una digestione difficile e lunga produce un surplus di tossine. Il cibo che fermenta lungo il tubo digerente libera gas ed acidi tossici cui non sempre l'organismo riesce a far fronte. Se le tossine non vengono eliminate in breve tempo, vengono immagazzinate nei tessuti adiposi. Nel tentativo di neutralizzare l'aumento di acidità che accompagna queste situazioni, si verifica ritenzione di liquidi che si traduce in gonfiore ed aumento di peso. Un accumulo di scorie tossiche crea i presupposti per un aumento di peso. Anche per chi ha il problema opposto, cioè un'eccessiva magrezza, ha importanza una corretta associazione alimentare. L'assimilazione dei cibi è favorita in modo notevole da una migliore digestione: le particelle non digerite saranno ridotte al

minimo e un utilizzo completo degli alimenti riequilibra il peso corporeo. Ecco alcuni errori alimentari che causano malattie gravi:

- i cibi poveri di scorie causano stitichezza, affaticamento epatico e renale, colite, difficoltà digestive, cattivo assorbimento di sostanze nutritive, ritardo del senso di sazietà, obesità
- eccessi di grassi animali e proteine animali causano eccesso di calorie, malattie cardiocircolatorie, ipercolesterolemia, insufficienza renale, iperuricemia e gotta, tumori.
- Eccesso di sale raffinato causa ipertensione, infarto, insufficienza renale, carenza di oligoelementi, difficoltà metaboliche, diabete
- eccesso di calorie causa obesità, diabete, ipertensione, calcoli alla cistifellea, artrosi.

Per una corretta alimentazione bisogna utilizzare cibi non inquinati, opportunamente cotti, preparati in modo appetitoso sia nell'aspetto che nel gusto, evitando l'abuso di condimenti grassi e di tutto ciò che ritardi la digestione. E' importante suddividere la razione alimentare quotidiana nel maggior numero di pasti, che risulteranno così meno abbondanti e non impegneranno troppo la digestione, consumare i pasti ad orari fissi in modo da instaurare un automatismo nella comparsa dell'appetito e nell'espletamento delle funzioni fisiologiche. Da non sottovalutare l'alimentarsi senza fretta, preoccupazioni o ansie, in quanto questi stati psicologici influenzano in modo negativo la secrezione dei succhi gastrici, non dimenticando di masticare ripetutamente il cibo in modo che la triturazione da parte dei denti e l'azione della saliva rendano più facile il compito dello stomaco. Dopo i pasti è igienicamente corretto lavarsi i denti per evitare spiacevoli conseguenze della fermentazione dei residui alimentari. Inoltre è consigliato dopo pranzo riposare e poi dedicarsi all'attività fisica, anche solo con piccole passeggiate.

4.1 *Gli alimenti naturali*

Occorre chiarezza per districarsi nella miriade di prodotti che recano sulla confezione la dicitura “naturale” o “integrale”. Un alimento naturale innanzitutto è un alimento integro e integrali sono quegli alimenti che non hanno subito raffinazioni, che sono cioè completi ed integri così come la natura li ha prodotti, si presenta quindi come in natura, completo di tutte le parti commestibili. Sono alimenti integrali la frutta, la verdura, il miele, i legumi, il sale marino integrale, l'uovo, la frutta oleosa ecc. Questi alimenti possono essere mangiati ed assimilati dall'organismo con poche e semplici manipolazioni, come la cottura, o crudi. Gli alimenti non naturali sono spesso impoveriti di vitamine, di sali minerali, di fibre grezze, di enzimi e di flora batterica a causa delle manipolazioni che subiscono per la preparazione ed il confezionamento. Nel caso dei cereali la raffinazione consiste nel togliere uno o più strati della loro parte esterna. Un prodotto naturale deve provenire da coltivazioni biologiche. L'agricoltura biologica si caratterizza per l'impiego di concimi organici e di preparazioni naturali al posto di concimi chimici, di diserbanti e di sostanze tossiche per l'organismo. La maggior parte dei residui dei velenosi pesticidi usati in agricoltura si deposita proprio sugli strati esterni degli alimenti. Anche i prodotti animali possono essere ottenuti con metodi biologici escludendo forzature nella crescita attraverso la somministrazione di ormoni o di farmaci. La distribuzione degli alimenti biologici oggi è abbastanza capillare quindi non è difficile reperire cibi “puliti”, anche se a volte a prezzi più costosi.



Capitolo 5 Contenuto del miele

Le api nel loro volo di fiore in fiore, oltre al nettare, raccolgono anche batteri, lieviti ed altre sostanze naturali, che vengono rielaborate dai loro enzimi ed entrano a far parte del miele.

In questo modo lo arricchiscono di principi attivi e lo rendono particolarmente nutriente e benefico per la salute. Il miele contiene una percentuale d'acqua fra il 17% e il 18% (se superiore rischia di rovinarsi a causa della fermentazione). In maggioranza è composto da zuccheri, all'incirca l'80%. Si tratta di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio) che vengono assimilati subito dal corpo umano, senza necessità di trasformazioni digestive; per questo motivo è immediatamente digeribile e fornisce energie subito disponibili. Nel miele troviamo anche una piccola percentuale di proteine nobili, di origine vegetale, che provengono dal polline. Sono molto utili al nostro corpo perché questo non è in grado di produrle autonomamente e perché non lo sovraccaricano di grassi e sostanze di scarto. Contiene inoltre acidi organici (tra cui quello citrico, lattico e acetico) derivati dalla fermentazione dello zucchero, questi hanno il compito di dare sapore ed aiutano a combattere i batteri. Vi sono poi piccole quantità di vitamine (soprattutto B e C), oltre ovviamente a tracce degli enzimi lasciate dalla digestione delle api stesse, che aiutano ad assimilare meglio i cibi che l'uomo consuma con il miele. Nel miele troviamo anche oligoelementi (soprattutto il potassio). Vi è la presenza anche di lieviti che facilitano le trasformazioni positive di certe sostanze, ma che possono anche provocare la fermentazione del miele; proprio per questo motivo è necessario che il miele contenga una bassa percentuale di acqua, per non correre il rischio di deterioramenti. Infine contiene amidi che contribuiscono a formare dal miele alcol, anidride carbonica ed antibiotici naturali come l'inibina, la quale rende il miele efficace contro batteri e microrganismi; inoltre vi sono piccole tracce di pigmenti e sostanze aromatiche.

5.1 Le vitamine

Ricollegandomi a quanto studiato desidero parlare degli elementi nutritivi del miele come le vitamine. Ho detto in precedenza che il miele contiene le vitamine B e C. Le vitamine nel corpo umano regolano e favoriscono i processi metabolici, sono anche chiamate "sostanze organiche essenziali", in quanto non sono prodotte dal corpo, ma vengono introdotte con l'alimentazione. Non hanno valore energetico, ma intervengono in molti processi come la crescita, la visione ecc. Il fabbisogno di vitamine cambia in base all'età, all'energia assunta, difficile è la carenza di queste sostanze, capita soprattutto con la vitamina A, la tiamina e la riboflavina. Alcune cause di carenze sono l'uso di antibiotici, la perdita per eccessiva sudorazione ed il mancato assorbimento. E' da tenere presente che spesso quantità ingenti di vitamine si perdono durante la preparazione e la cottura dei cibi. La vitamina B è idrosolubile e viene eliminata per via urinaria. Si suddivide in B1 e B2.

- B1 (o tiamina): è introdotta con gli alimenti, ma anche sintetizzata in piccola parte dalla flora intestinale. E' coinvolta nel metabolismo dei carboidrati e aiuta la sintesi dei grassi. La carenza di questa vitamina provoca gravi danni al sistema nervoso centrale. La si trova nei cereali, nel lievito di birra, in alcuni vegetali e nei prodotti animali. Durante la cottura degli alimenti se ne perde grande quantità.
- B2 (o riboflavina): è introdotta con gli alimenti ed in parte sintetizzata dalla flora intestinale. La carenza è rara e associata ad altre carenze, ma se si manifesta dà luogo ad alterazioni neurologiche, della vista, lesioni sulla lingua, dermatite seborroica in varie parti del corpo. E' presente: nel latte, nelle uova, nel lievito di birra e nei vegetali a foglia verde.

La vitamina C (o acido ascorbico) è solubile in acqua ed è sensibile alla luce ed è anche decomposta in presenza di ossigeno. Questa vitamina può essere accumulata in diversi organi e viene eliminata dall'organismo tramite l'urina ed in piccola parte con il sudore. Ha molte funzioni come: produce anticorpi, antiossidante, favorisce la trasformazione dell'acido folico, favorisce l'assorbimento del ferro. La sua carenza è spesso dovuta ad una

alimentazione errata e causa lo scorbuto, una malattia che provoca emorragie, fragilità capillare e disturbi ad ossa e gengive. La si ritrova negli agrumi, nei kiwi, negli ortaggi a foglia verde, nei peperoni e nei pomodori.

5.2 I minerali

I minerali nel corpo umano sono elementi indispensabili nei processi metabolici. La loro funzione si estrinseca regolando l'attività di ormoni ed enzimi e avendo funzione strutturale come ad esempio il calcio ed il fosforo che partecipano alla costituzione delle ossa. I processi del corpo umano hanno bisogno degli enzimi che servono per aumentare la velocità delle reazioni chimiche, a loro volta gli enzimi necessitano di elementi metallici che funzionano da attivatori. I minerali quindi servono in basse percentuali per il buon funzionamento dell'organismo. Nel miele ritroviamo il potassio, il quale è importante nei meccanismi che regolano il metabolismo energetico e nel trasporto delle sostanze per mantenere l'ambiente tra l'interno e l'esterno delle cellule. Le fonti di potassio sono la frutta, la verdura, le carni fresche. La carenza si manifesta solo in presenza di forti perdite come diarrea, vomito, uso di diuretici e situazioni che provocano cambiamenti dell'equilibrio elettrolitico del corpo.

5.3 Per l'attività cardiaca

L'energia umana è strettamente legata al metabolismo degli zuccheri. I nostri muscoli hanno bisogno di zucchero per la loro attività. Il sangue provvede a fornire la quantità di zucchero necessaria ai muscoli ma deve necessariamente riceverlo dall'esterno, ma il sangue non deve e non può contenerne troppo; non appena si raggiunge la soglia di saturazione, il pancreas secerne un ormone, l'insulina, che trasforma il glucosio presente nel sangue in glicogeni. E' una sorta di zucchero di riserva che viene conservato nel fegato; quando il tasso di glucosio nel sangue si abbassa troppo (per esempio nel caso in cui si è costretti a fornire improvvisamente energia), il pancreas secerne un ormone, chiamato glucagone, il quale trasforma nuovamente in glucosio lo zucchero di riserva. L'uomo produce glucosio dagli amidi e dallo zucchero (quello comune casalingo). Questo processo

avviene nell'intestino e non è semplice. Lo zucchero comune è difficile da assimilare perché è uno zucchero composto, che nell'intestino viene scisso in zuccheri semplici, fra cui il glucosio è il più importante. Questa scissione produce dei residui che possono fermentare nell'intestino con conseguenti fenomeni di irritazione. Il miele invece è composto da zuccheri semplici: glucosio e fruttosio; il nostro organismo è in grado di assorbirli direttamente e di servirsene, quindi il miele è un'ottima fonte di energia e non determina fenomeni collaterali al nostro corpo.

Come visto il miele oltre a contenere zuccheri semplici contiene anche l'acetilcolina (estere acetico della colina). All'organismo umano ne serve soltanto in piccolissima quantità. L'acetilcolina esercita un'influenza positiva sulle funzioni epatiche, ma soprattutto è importante per una regolare attività cardiaca.

Nel nostro cuore i due sistemi circolatori vengono a contatto; per controllare adeguatamente un processo vitale così straordinario occorre una grande quantità di energia.

Come sappiamo il cuore è un muscolo ed è un grande "divoratore" di energia. Perché quindi il miele è importante per il cuore? Il glucosio è adatto alla piccola circolazione polmonare ed il fruttosio alla grande circolazione. L'acetilcolina fa sì che questi due zuccheri vengano efficacemente utilizzati per fornire l'energia necessaria al funzionamento del cuore. Specialmente in questi tempi dove l'infarto cardiaco è all'ordine del giorno, dovrebbe essere resa nota l'azione benefica che il miele esercita sul cuore. Il miele certamente non è un farmaco cardiaco, ma è sicuramente una piccola luce per il cuore, perché è un condensato di energia solare.

5.4 Per lo stomaco e l'intestino e il fegato

L'uso giornaliero di miele è senz'altro benefico anche per lo stomaco e gli intestini. Un rilevante numero di medici e studiosi, da vari anni, ha segnalato la relazione che probabilmente esiste tra l'insorgere di malattie come reumatismo, cefalea e cancro ed i processi di fermentazione dell'intestino.

Nonostante l'elevato valore calorico il miele non fa ingrassare, in quanto è un prodotto "totale", perché lo zucchero presente nel miele è unito ad una quantità di sostanze che provvedono alla giusta elaborazione organica del prodotto, senza conversione in grasso. Questo fenomeno è da attribuirsi ai vari ormoni presenti nel miele, che esercitano una potente azione sul fegato. Infatti l'ingrossamento dipende da un disturbo del ricambio, dal malfunzionamento del fegato, in quanto quest'ultimo esplica un'azione essenziale nel metabolismo dei grassi. Il miele contiene un certo numero di sostanze che ostacolano la degenerazione lipoidica del fegato. L'uso regolare di miele favorisce quindi un buon funzionamento epatico e quindi un metabolismo ottimale dei grassi. Per combattere l'ingrossamento del fegato è necessario anche un ormone (metionina), presente nelle proteine (latte magro). Latte magro e miele sono due eccellenti dimagranti, ovviamente rinunciando alle abitudini alimentari errate. Il miele è un ottimo alleato per raggiungere il peso congeniale dell'individuo. Tutte le diete sono basate sulla riduzione del cibo, ma spesso le persone impegnate in una dieta dimagrante, lamentano stanchezza e una continua sensazione di fame, perché queste diete non prevedono la necessità di un cibo sostitutivo, soddisfacente, quindi che non ingrassi, ma assicuri all'organismo un senso di sazietà. Il miele risponde perfettamente a questi requisiti perché influisce favorevolmente sui processi metabolici, fornendo energia. Per la persona che vuole dimagrire un vasetto di miele è un coadiuvante quasi indispensabile.

Anche per chi soffre di malattie gastriche il miele regala beneficio, soprattutto nei casi di iperacidità e conseguenti ulcere, l'uso giornaliero di miele può condurre alla guarigione. In seguito a vari studi è stato accertato che il miele contribuisce ad una buona peristalsi intestinale, facilita l'evacuazione, soprattutto per le persone sedentarie.

5.5 Per i bambini e gli anziani

Infine non si può dimenticare l'importanza del miele come nutrimento per l'infanzia, proprio nei bambini il cui ricambio deve ancora assestarsi l'uso del miele è particolarmente indicato. Si presta benissimo per assicurare salute e benessere

ai bambini, in quanto essi amano il suo sapore dolce e gustandolo ne assimilano le sostanze terapeutiche. E' utile per curare la loro inappetenza, l'affaticamento, la tosse, i disturbi da raffreddamento. Li aiuta nella crescita perché fornisce l'energia necessaria e favorisce la fissazione dei sali minerali nell'organismo, soprattutto nelle ossa.

Per questo motivo è indicato nell'alimentazione dei bambini, ma anche degli anziani e delle persone malate, inappetenti o indebolite. E' indicato anche come ricostituente in caso di astenia, anoressia e debolezza.

E' adatto anche a chiunque sia soggetto a notevoli sforzi fisici o mentali o per chi pratica sport, grazie al suo immediato apporto nutritivo e calorico.

5.6 Proprietà antisettica ed antinfiammatoria del miele

I dolciumi sono dannosi per denti, invece il miele non solo non provoca carie, ma le previene e la combatte, infatti nonostante fosse già noto fin dai tempi più lontani il miele è un ottimo farmaco nelle malattie provocate dai batteri. Già in un papiro egizio di quasi 4000 anni fa si parla delle proprietà curative del miele, con la descrizione di numerosi utilizzi terapeutici per trattare vari disturbi, tra cui ferite, lesioni della pelle e mal di denti. Ippocrate, padre della medicina occidentale, utilizzava il miele in molti preparati curativi. Le capacità curative del miele ci sono state tramandate attraverso i secoli dalla tradizione popolare e poi in molti casi confermate dalle ricerche scientifiche moderne. Una delle più importanti funzioni curative del miele è sicuramente quella antibatterica ed antisettica. Infatti nel miele si forma, attraverso reazioni chimiche naturali, perossido di idrogeno, cioè acqua ossigenata, che elimina i microrganismi dannosi. La proprietà battericida e batteriostatica del miele è legata alla sua acidità ed alla presenza di enzimi. Il miele aiuta a bloccare infezioni esterne, come in caso di ferite ed ustioni, ma anche quelle interne che sono l'origine di ulcere gastriche o dissenteria. Nelle infezioni batteriche o micotiche come piaghe, ustioni, ulcerazioni, l'applicazione del miele blocca i batteri con rapido effetto cicatrizzante. L'applicazione non è dolorosa e non irrita. Le ustioni, da quelle solari a quelle più gravi, vengono curate dal miele, in particolare da alcune varietà come quello di lavanda. Sulla testa

dell'ape si trovano delle ghiandole che secernono un ormone: il glucosio ossidasi, convogliato dalla saliva finisce nel miele stesso. A seguito di un complicato processo chimico si genera un prodotto il biossido di idrogeno che esercita un'azione frenante sulla moltiplicazione batterica.

Un'altra causa della carie dentaria è la carenza di vitamina B, conseguente ad una difettosa funzione intestinale; lo zucchero bianco ed i prodotti con questo confezionati ostacolano l'impiego di questa vitamina, il miele invece la contiene naturalmente.

Il fatto che la scienza medica non ricorra a questo antibiotico naturale deriva dalla constatazione che la percentuale di sostanze batteriostatiche non è sempre costante. In sostanza ogni volta che si presentano dei batteri patogeni, l'uso del miele è una valida alternativa naturale. E' necessario servirsene così come lo formano le api, senza manipolazioni o riscaldamenti; l'efficacia dell'azione del miele è data proprio dalla sua purezza.

5.7 Disturbi da raffreddamento e dell'apparato respiratorio

Il miele, per lunga tradizione popolare, è considerato il rimedio per eccellenza in caso di disturbi da raffreddamento e mal di gola, per calmare la tosse, alleviare la laringite e faringite. Contro le malattie da raffreddamento sono consigliati in particolare i mieli aromatici, ricchi di oli essenziali, come quello di eucalipto e di timo. Ha anche un'azione febbrifuga, seda la tosse ed aiuta a liberarsi del catarro. Alcune tipologie di miele, come quello di lavanda, timo, aiutano a ritrovare la voce in caso di abbassamenti e disturbi alla gola. Da sempre il miele viene considerato un rimedio efficace per tutti i disturbi che riguardano l'apparato respiratorio. Le sostanze naturali che contiene svolgono una duplice azione utile contro le affezioni bronchiali che rendono difficile la respirazione: da una parte rendono più liquide le secrezioni e svolgono un'azione mucolitica ed espettorante, dall'altra hanno effetto antisettico e combattono le infiammazioni delle mucose.

Viene utilizzato anche contro le infezioni che colpiscono il cavo orale, proprio per la sua azione antisettica che attenua il fastidio provocato dai disturbi ed aiuta a far scomparire in poco tempo afte, cicatrizzandole.

5.8 Contro il mal di testa

Con l'ausilio del miele si può trovare sollievo anche contro il mal di testa e l'emicrania. Questo è dovuto alle sue proprietà calmanti e sedative, che si possono sfruttare insieme ai principi attivi contenuti in fiori ed erbe; in questo modo si possono ottenere dei rimedi del tutto naturali per combattere cefalea, senza essere costretti a fare ricorso a medicinali analgesici.

5.9 Per la pelle ed i capelli

Il miele è un vero elisir di bellezza per il viso e per tutto il corpo. Lo sapevano anche i popoli antichi: gli egizi, i greci, i romani che sfruttavano il prodotto non solo per le proprietà terapeutiche, ma come cosmetico e trattamento di bellezza. Il miele infatti esercita molteplici azioni benefiche sulla pelle grazie alle sue caratteristiche emollienti, lenitive ed antimicotiche.

Tra le numerose caratteristiche benefiche, il miele ha anche un effetto antinfiammatorio, grazie al quale la sua applicazione è adatta in caso di punture di insetti, in particolare le zanzare. Le proprietà lenitive di questo prodotto permettono di ridurre il prurito ed il rossore provocato dagli insetti. Per questo motivo il miele si è dimostrato utile anche a combattere i disturbi cutanei come l'acne, perché riduce l'infiammazione, disinfetta la pelle dai microrganismi e contrasta l'infezione dei follicoli sebacei del viso, del petto e della schiena. Le proprietà antisettiche ed antinfiammatorie del prodotto delle api forniscono un valido aiuto anche a malattie dermatologiche ed eczemi. La straordinaria capacità del miele di rinnovare i tessuti danneggiati è alla base di molte maschere e creme per il viso e per il corpo. Per gli arrossamenti dovuti alla lunga esposizione al sole e di conseguenza all'inaridimento della pelle, il miele aiuta a ripristinare il giusto livello di idratazione cutanea ridandole un aspetto più sano e meno "sofferente".

Così come è efficace per la cura della pelle e dei tessuti cutanei, il miele è altrettanto utile per nutrire i capelli, rigenerarli e renderli luminosi e setosi. Le proprietà del miele si prestano per eseguire vari tipi di trattamento sulla capigliatura: come impacco nutriente e purificante o come balsamo ristrutturante e fortificante o come lozione schiarente.

5.10 *Il bagno ed il massaggio con il miele*



Secondo la tradizione la moglie di Nerone e la regina d'Egitto curavano la loro bellezza con bagni a base di ingredienti raffinati, tra cui il latte, miele e rose. Praticabile anche a casa per concedersi un piccolo lusso si può versare nella vasca mezzo chilo di sale grosso mescolandolo con l'acqua. In una pentola si fa scaldare un litro di latte e poi si aggiunge una tazza di miele; si versa poi questo composto nell'acqua e ci si immerge per un quarto d'ora. Si può aggiungere anche dell'olio di mandorle dolci. Dopo l'immersione non solo si avrà la pelle più morbida, ma il corpo risulterà più tonico ed energico.

Praticato ormai in molti centri estetici, il massaggio a base di miele è uno dei trattamenti più piacevoli che si possano concedere al nostro corpo. Il profumo e la consistenza del miele danno una sensazione molto gradevole a tutti i sensi, che arriva fino al cervello e trasmette benessere e rilassamento. Anche senza le mani esperte di un massaggiatore, anche in casa si può godere di una simile sensazione con l'effetto di avere alla fine una pelle vellutata e liscia su tutto il corpo. E' necessario mescolare due cucchiai di miele di acacia con due cucchiai di olio di mandorle dolci e cinque gocce di olio essenziale di rosa; si applica il composto sulla zona da trattare e si comincia a massaggiare partendo dai piedi verso l'alto.

Finito il massaggio lavare con acqua tiepida. Per avere invece un effetto esfoliante emulsionare 250 grammi di miele d'acacia con un pugno di sale grosso ed il succo di mezzo limone. Mescolare bene e stendere sulla parte del corpo. Lasciare in posa circa 20 minuti massaggiando di tanto in tanto ed infine rimuovere con acqua tiepida. E' utile per levigare la pelle e combattere la cellulite.

5.11 *Il sapone al miele fatto in casa*

Sempre per la cura e l'igiene della persona si può scegliere di preparare in casa il sapone al miele con la soddisfazione di detergere il proprio corpo con un prodotto creato da soli e con l'assoluta certezza che contenga sostanze naturali. E' una ricetta semplice: si prende del sapone di Marsiglia di buona qualità, si taglia a fettine sottili per il peso di circa 200 grammi, si mette in una pentola smaltata insieme a mezzo bicchiere d'acqua (fatta bollire in precedenza) e 250 grammi di miele. Si fa scaldare il tutto a fuoco basso o a bagnomaria finché il sapone di Marsiglia non si scioglie completamente. Poi si versa il composto in stampi di silicone dopo averli unti di olio d'oliva. Si lascia raffreddare e si mette in frigo per solidificare. Il giorno successivo si tolgono dagli stampi le saponette e si stendono su un telo per farle asciugare. Poi si mettono in un luogo asciutto per conservarle.

5.12 *Azione calmante*

Il miele esercita un'azione calmante a vantaggio di diversi organi, come visto per calmare la tosse o lenire la pelle, ma è anche un ottimo tranquillante, perché agisce sul sistema nervoso centrale e su quello muscolare, calmando gli spasmi. Gli effetti sedativi e calmanti del miele sono noti. Il dolce prodotto aiuta a vincere l'insonnia, a rilassarsi e a combattere gli stati di tensione nervosa.

Aiuta anche le attività mentali: l'attenzione e la concentrazione, infatti nelle situazioni di stanchezza, di superlavoro fisico o mentale, oppure di debilitazione, è uno dei rimedi naturali più efficace, combatte la fatica e restituisce al corpo vigore psicofisico.

5.13 *Contro l'invecchiamento*

Tra i principi che arricchiscono il miele vi sono anche sostanze antiossidanti che potenziano le difese dell'organismo ed i processi di invecchiamento e di degenerazione provocati dai radicali liberi, per cui il miele rallenta il dannoso processo di ossidazione delle cellule corporee. Questo è utile per la prevenzione di molte malattie e dell'invecchiamento precoce, rigenera la pelle, idratandola e nutrendola, mantenendola morbida ed elastica e quindi contrasta le rughe ed i segni dell'età. Inoltre il miele ha proprietà energizzanti, potenzia le difese cutanee e protegge la pelle da smog ed agenti atmosferici e da brusche sbalzi di temperatura. Sembra che siano più ricchi di sostanze antiossidanti i mieli di colore scuro. Per questo motivo il miele viene utilizzato per la preparazione di prodotti cosmetici per il trattamento di pelli screpolate, secche e sensibili. In commercio troviamo lozioni, impacchi, unguenti, creme a base di miele, ma viene anche utilizzato per shampoo, balsami e lozioni dedicate alla cura dei capelli, in quanto associato ad altre sostanze prodotte dalle api come polline, pappa reale e cera, potenziano i suoi effetti nutrienti e protettivi. Anche in molte Spa e centri di bellezza si fa ricorso al miele per trattamenti di vario genere, bagni e massaggi, che fanno rifiorire la pelle e donano benessere.

Seguendo semplici regole anche a casa è facile realizzare prodotti di bellezza del tutto naturali, basati sull'utilizzo di miele; si possono creare creme, lozioni, maschere e scrub adatti al proprio tipo di pelle o di capigliatura.

5.14 *Come depurativo*

Il consumo di miele contribuisce all'eliminazione delle tossine dal corpo ed alla depurazione degli organi, infatti intensifica la sudorazione e quindi facilita l'espulsione delle scorie tramite la traspirazione, aumenta lo stimolo della sete e quindi spinge a bere di più, ingerendo maggiori quantità di liquidi viene accresciuta la diuresi e di conseguenza l'attività depurativa svolta dai reni.

Alcuni recenti studi hanno messo in luce che il consumo di miele contribuisce a ridurre la presenza di colesterolo "cattivo" e di trigliceridi, perché facilita la

fluidificazione del sangue ed aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre per il suo apporto di sali minerali all'organismo combatte gli stati di anemia.

Il consumo di miele serve a rendere più robuste le ossa e le articolazioni, in quanto favorisce l'assimilazione e la fissazione di alcuni sali minerali che formano il tessuto osseo e articolare, tra cui il calcio ed il magnesio.

5.15 *Per l'irritazione agli occhi*

Il miele placa anche l'irritazione agli occhi quando sono arrossati o si ha sensazione di bruciore; le sostanze antinfiammatorie svolgono un'azione lenitiva sulle mucose e nello stesso tempo contrastano il rischio di infezione.

5.16 *Come afrodisiaco*

Fin dall'antichità si è ritenuto che il miele fosse utile come stimolante dell'eros, anche questo era lo scopo della bevanda a base di miele che si dava ai novelli sposi, da qui l'origine dell'espressione "luna di miele". Già la medicina ayurvedica pensava che il miele fosse afrodisiaco, oltre a costituire un rimedio per depurare l'organismo. Anche Ippocrate considerava il miele uno stimolante dell'energia sessuale.



Capitolo 6 Caratteristiche dei vari tipi di miele

Tutti i vari tipi di miele, pur avendo caratteristiche e basi comuni, si differenziano tra loro per il colore, il profumo, il sapore e la consistenza. Le loro caratteristiche specifiche derivano dai diversi tipi di polline impiegati dalle api. La prima distinzione è tra i mieli unifloreali, ricavati principalmente da un fiore, e quelli millefiori, prodotti da una molteplicità di fiori diversi, di campo, di montagna, di bosco ecc.



Vediamo nel dettaglio i vari tipi di miele.

- **Miele di Acacia** E' ricco di sali, di ferro e di calcio, ha effetti ricostituenti, è disintossicante del fegato ed è adatto contro le irritazioni della gola, combatte le infiammazioni e l'acidità di stomaco. E' il miele più utilizzato per i bambini. E' molto liquido, di aspetto limpidissimo e di colore molto chiaro, quasi trasparente, ha un sapore delicato che ricorda la vaniglia o la frutta.

- **Miele di agrumi** Combatte gli spasmi gastrici ed intestinali, svolge un'azione benefica sul fegato e sul cuore, è consigliato come rimedio contro l'insonnia e l'agitazione perché ha proprietà sedative, attenua il mal di testa. Ha un colore molto chiaro quasi bianco. Ha un profumo intenso con aroma delicato, vagamente acidulo. Tende a cristallizzarsi pochi mesi dopo la produzione.
- **Miele di biancospino** Agisce sul sistema nervoso e quindi efficace per stati d'ansia ed insonnia. E' utile per disturbi cardiaci e circolatori come palpitazioni, angina ed ipertensione. Ha un colore leggermente ambrato, profumo delicato e sapore dolce e gradevole.
- **Miele di cardo** Utile per combattere le febbri e le infiammazioni. Si presta bene per l'utilizzo culinario. E' un miele tipico della macchia mediterranea, prodotto principalmente in Sicilia e in Sardegna. Ha un colore ambrato chiaro, con sfumature arancioni e verdi. Il suo sapore è intenso e persistente.
- **Miele di castagno** Ricco di ferro stimola la produzione di globuli rossi, quindi consigliato contro gli stati anemici e come ricostituente. Combatte la tosse e gli spasmi. Ha un colore abbastanza scuro, tendente al marrone, con sapore deciso quasi amarognolo. Ha un profumo intenso e si conserva liquido per molto tempo.
- **Miele di colza** Viene utilizzato solitamente per "tagliare" altri mieli e nell'industria alimentare per la lavorazione di cibi. Sul corpo umano ha effetti depurativi e disintossicanti. E' un miele prodotto in maggior parte nella pianura Padana. Ha un colore pallido, ha un profumo poco intenso ma al contrario il sapore è deciso. Si cristallizza abbastanza rapidamente.
- **Miele di corbezzolo** E' utile in casi d'asma e problemi respiratori, usato anche come diuretico e contro disturbi alle vie urinarie e dell'apparato intestinale. Ha colore ambrato con varie tonalità dalle più chiare alle più scure. Ha un sapore amarognolo e un profumo deciso. La consistenza è quasi cremosa, si tratta di una varietà abbastanza rara e costosa.

- **Miele di erica** Ha un'azione depurativa ed antisettica a vantaggio dell'apparato intestinale ed urinario, viene utilizzato anche contro i reumatismi e come ricostituente. Viene prodotto nelle zone a tipica macchia mediterranea. Ha un colore che tende dall'arancione al rossastro. L'odore è caramellato con vago sentore di anice. Il sapore ricorda le caramelle mou o il crème caramel. Ha una consistenza semiliquida.
- **Miele di eucalipto** E' indicato nelle affezioni delle vie respiratorie, infatti placa l'asma, la tosse, i disturbi da raffreddore ed è utile ai fumatori. E' un efficace antisettico per i polmoni, ma anche dell'intestino e delle vie urinarie. Ha un colore che va dal noce chiaro brillante a sfumature più scure. L'odore è caratteristico per la presenza appunto dell'eucalipto, il sapore è deciso, ha una consistenza compatta, quasi vischiosa.
- **Miele di girasole** E' molto utilizzato nell'industria dolciaria, è consigliato come antinevralgico e diuretico. Si usa anche contro le malattie influenzali perché ha proprietà febbrifughe. Ha colore dorato e un profumo leggero, il sapore è delicato, non troppo dolce, ha una consistenza densa e caratterizzato da una sottile cristallizzazione.
- **Miele di lavanda** E' efficace come battericida ed antisettico, si usa contro le malattie infettive, per l'insonnia e come antidolorifico per lievi ferite. Viene anche applicato esternamente contro bruciature, piaghe e punture di insetti. E' un miele molto pregiato, prodotto soprattutto in Francia. Ha un colore ambrato e una consistenza densa. Il profumo è intenso e dolce, il sapore delicato e aromatico, con retrogusto alla frutta.
- **Miele di lupinella** E' un miele adatto ai bambini, ha effetto calmante, antisettico ed emolliente, utile contro la tosse. Ha un colore molto chiaro, quasi bianco, con profumo neutro e un sapore delicato con lievi note fruttate. Si presta molto bene a vari abbinamenti in cucina, perché si sposa con tutti i sapori senza alterarli. E' abbastanza denso.
- **Miele di mandorlo** Efficace come ricostituente e fortificante, depurativo del fegato, stimola la digestione e regola l'attività intestinale. Si tratta di un

miele abbastanza raro e difficile da ottenere, perché la pianta fiorisce d'inverno e le api devono affrontare il brutto tempo. Ha un colore chiaro ed una consistenza cremosa. Il profumo è tenue, con sentore di mandorle, il sapore ha retrogusto amarognolo.

- **Melata d'abete** Combatte le infezioni polmonari ed i disturbi alle vie respiratorie, consigliato contro l'asma ed il catarro, si usa anche per combattere l'alito cattivo. Ha un colore molto scuro con riflessi verde scuro. Mantiene a lungo la consistenza liquida ed ha un profumo resinoso, quasi di legno bruciato. Ha sapore deciso con retrogusto balsamico.
- **Millefiori di pianura** E' un miele di uso comune, utilizzato come dolcificante, in particolare per infusi e tisane. E' depurativo, tonico e blandamente lassativo. Essendo ricavato da più fiori, le caratteristiche dipendono dalle varietà che le api hanno bottinato in prevalenza. Il colore è generalmente chiaro e il sapore delicato.
- **Millefiori di montagna** Si presta principalmente come rimedio contro i disturbi respiratori e per contrastare la febbre. Anche in questo caso il colore, la consistenza ed il sapore dipendono dalle caratteristiche dei fiori che sono stati bottinati dalle api nell'ambiente montano. In generale ha un colore scuro ed una consistenza vischiosa. Il sapore è aromatico con retrogusto resinoso dovuto in particolare alle conifere presenti in montagna.
- **Miele di rododendro** E' molto adatto per cucinare perché non tende a prevalere su altri gusti. Ha proprietà depurative, ricostituenti, calmanti ed energizzanti. Ha un colore chiarissimo, ha un sapore dolce ma leggero, il profumo è lieve.
- **Miele di rosmarino** Ha molteplici proprietà curative: stimolante, ricostituente e disintossicante. E' adatto per prevenire e contrastare disturbi epatici, aiuta lo stomaco e l'intestino, efficace contro le flatulenze. Ha un colore molto chiaro, tendente al bianco. Ha un aspetto compatto ed una cristallizzazione sottile.

- **Miele di sulla** E' particolarmente indicato per gli sportivi per fornire energia durante lo sforzo fisico a causa dell'elevata quantità di zuccheri prontamente assimilabili. Depura l'organismo ed utilizzato per i trattamenti sulle impurità di pelle. E' prodotto con il nettare di sulla, un'erba da foraggio diffusa nell'Italia centro-meridionale. Ha un colore molto chiaro, il sapore è delicato con sentore erboso.
- **Miele di tarassaco** Stimola la digestione e l'attività intestinale. Ha proprietà depurative che aiutano il fegato e proprietà diuretiche. Ha un colore giallo abbastanza marcato ed un odore forte. Il sapore è deciso e persistente. Ha una cristallizzazione sottile con consistenza cremosa.
- **Miele di tiglio** E' un potente antisettico ed antibatterico, utilizzato contro le malattie infettive dell'apparato respiratorio, intestinale e delle vie urinarie. Stimola il sistema immunitario e combatte la stanchezza. Ha colore ambrato, tendente all'arancio, il profumo è intenso e penetrante, il sapore è balsamico. La consistenza è variabile con cristallizzazione a grana grossa.
- **Miele di trifoglio** E' molto energetico perché ricavato dai nettari dei fiori di erbe, utile ad anziani e bambini. Ha un'azione antisettica e calmante, combatte la febbre. Ha un colore tenue, il profumo è poco intenso, il sapore delicatamente dolce. E' prodotto principalmente nell'Italia settentrionale dall'erba da foraggio.

Oltre a queste varietà, alcune anche abbastanza rare, esistono anche dei tipi di miele ancor più particolari e specializzati, sono mieli da intenditori, ricavati da piante che nascono in aree delimitate. Sono apprezzati per il loro sapore insolito e per proprietà salutistiche.

- **Miele di nespole** E' prodotto in una piccola zona della Sicilia dalla pianta che fiorisce d'inverno. Ha colore chiaro, con profumo e sapore floreale.
- **Miele di Marruca** Si produce in Toscana da un arbusto spinoso, è caratterizzato da un aroma e un sapore molto intensi.

- **Miele di Calluna** La Calluna è un arbusto della brughiera. In Italia è prodotto solo in piccole zone. Ha una consistenza gelatinosa e diventa fluido quando viene agitato. Ha un colore scuro, tendente al rosso ed un profumo intenso.
- **Miele di Manuka** E' prodotto dalla manuka, una pianta selvatica che cresce in Nuova Zelanda. E' famoso per le sue proprietà antibatteriche, in quanto contiene un principio attivo chiamato metilgliosale ed altre sostanze attive contro i microrganismi ostili all'uomo. E' quindi efficace per contrastare i batteri, stimola il sistema immunitario contro le infezioni. E' utile anche per curare ferite ed ustioni lievi, per attenuare disturbi alla bocca e per curare problemi digestivi.

Capitolo 7 Altri prodotti delle api

7.1 *La pappa reale*

Oltre al miele le api producono una serie di altre sostanze dagli effetti sorprendenti, che sono utili alla loro sopravvivenza e sono sfruttate dall'uomo per la propria salute. La più incredibile è la pappa reale, un miscuglio di sostanze che riesce a trasformare una comune larva in ape regina, la fa vivere a lungo e le fornisce l'energia necessaria per produrre le uova che servono per la continuità dello sciame.

La pappa reale è prodotta da particolari ghiandole localizzate a livello della testa delle api nutrici, che sono le api operaie giovani, in quanto successivamente queste ghiandole si atrofizzano. Queste api ingeriscono grandi quantità di polline che rielaborano per produrre questa sostanza cremosa di colore giallo chiaro. La pappa reale è l'unico cibo dell'ape regina, da quando è allo stato di larva, questo permette il raggiungimento di maggiori dimensioni, di vivere per più di 5 anni e di produrre fino a 10,000 uova per ogni covata.

La pappa reale ha effetti prodigiosi perché è un alimento completo, ricco di proteine, zuccheri, oligo-elementi, vitamine del gruppo B, sali minerali ed altri principi attivi. La pappa reale è utilizzata come integratore naturale, è considerata un alimento-farmaco per supplire agli stati di carenza nutrizionale che seguono a malattie debilitanti.

Per questo la pappa reale è un efficace tonico e ricostituente naturale per l'uomo, in particolare per le persone debilitate, infatti stimola l'appetito promuovendo il processo digestivo e la memoria, aumenta il tono dell'umore avendo effetto blandamente euforizzante, aumenta l'emoglobina e la produzione di globuli rossi, alza la soglia di percezione del dolore, aumenta la difesa immunitaria svolgendo un'azione antibatterica, accresce la produzione di anticorpi, combatte le infiammazioni.



Spesso viene anche utilizzata nella preparazione di cosmetici naturali come nelle creme per la pelle, infatti contribuisce alla prevenzione dell'invecchiamento in generale, svolge un'attività disintossicante, migliora il livello energetico.

Per ricavare la pappa reale gli apicoltori tolgono l'ape regina dall'alveare ed inducono le nutrici a fornire la pappa reale alle larve, per avere poi un'altra ape regina; poi prelevano la sostanza prima che sia consumata dalla larva.

La pappa reale pura e fresca ha una consistenza gelatinosa con sapore aspro; allo stato naturale è facilmente deperibile: si può tenere in frigorifero per pochi giorni. Si conserva per un periodo più lungo sotto forma liofilizzata, in capsule o perle, senza che la sua composizione sia alterata e perda le proprietà.

La pappa reale è consigliata nelle seguenti condizioni: stanchezza fisica e mentale, convalescenza, condizioni di stress, cambi di stagione, allenamento e preparazione atletica, inappetenza, difficoltà digestive, preparazione a esami, anemia da carenza di ferro, fase di crescita, dimagrimento, invecchiamento, difficoltà di cicatrizzazione.

Come integratore la pappa reale fresca viene assunta in una dose di 500mg al giorno per l'adulto, mentre per i bambini la dose è dimezzata. Il dosaggio della pappa reale liofilizzata invece è pari a 200 mg al giorno per l'adulto e a 100mg per i bambini.

7.2 Il polline

Nel loro instancabile lavoro le api bottinatrici non prelevano solo il nettare dal calice dei fiori, ma anche il polline. Questa sostanza vegetale è la parte fecondante maschile dell'apparato riproduttivo delle piante. Il polline che va a finire sui pistilli (la parte femminile) di un altro fiore dà il via alla produzione dei frutti.

Si presenta sotto forma di una polvere molto fine ed appiccicosa, le api la raccolgono formando delle palline irregolari inferiori ad un millimetro, di un colore che varia dal giallo pallido al rossiccio, fino al nero, impastandole con il nettare e la stivano nelle tasche che si trovano nelle zampe posteriori. Alle api il polline serve come nutrimento, unito al miele che esse stesse producono partendo dal nettare stesso.

Il polline viene raccolto prima delle fioriture principali, fra aprile e maggio, quando le api stanno allevando le larve. L'apicoltore, per raccogliere il polline, pone una griglia particolare all'ingresso dell'arnia che stacca le palline di polline al passaggio dell'ape. Gli insetti riescono a passare attraverso i fori, ma le palline di dimensioni più grandi non passano e restano attaccate ai fori della griglia, dove l'allevatore le preleva. Una parte del polline passa ugualmente e serve per i fabbisogni alimentari dello sciame. Il polline estratto dalle celle dei favi viene essiccato e pulito. Si può conservare macinato finemente e anche miscelato in una proporzione del 10% con il miele.

Il polline contiene il 40% di zuccheri, il 35% di proteine, il 5% di grassi, vitamine C, K e del gruppo B, sali minerali, enzimi, sostanze ad attività antibiotica ed i pigmenti responsabili del colore.

In commercio il polline è disponibile in granuli, in polvere, in perle, in compresse o tavolette. Quello di colore uniforme proviene da una sola specie di fiori, mentre il tipo multicolore è un millefiori ed è più ricco di principi attivi.

E' consigliabile conservare il polline in contenitori ermetici, lontano da fonti di calore, meglio se in frigorifero. E' bene consumarlo entro un anno dalla raccolta.

Il polline è un ottimo ricostituente ed integratore della dieta degli anziani e dei bambini. La sua assunzione è consigliata durante i cambi di stagione per la durata di un mese, consumando inizialmente pochi granuli e giungendo ad un massimo di due cucchiaini al giorno.



7.3 La propoli

Come nel caso del miele e della pappa reale anche la propoli è un prodotto che le api rielaborano partendo da una sostanza naturale. Viene prodotta dalle secrezioni resinose prelevate dalle gemme di alcuni alberi: betulle, pioppi, olmi, salici, querce, ippocastani, frassini, pini e abeti. Le api le raccolgono nelle ore più calde della giornata, quando le sostanze sono più malleabili e la mettono nelle tasche dove normalmente trasportano il polline. Poi nell'alveare lavorano la resina mescolandola con secrezioni salivari ed enzimatiche, ma anche un po' di cera. Alla fine ottengono una sostanza cerosa di un colore che va dal giallo al marrone, di consistenza abbastanza dura quando è fredda e più morbida quando è calda.

La parola "propolis" deriva dal greco "pro" e "polis" cioè "difesa della città" e si riferisce al fatto che questa sostanza viene usata dalle api soprattutto per proteggere l'alveare. Infatti ha una duplice funzione. Materiale da costruzione e sostanza antibatterica. Le api la adoperano per chiudere fessure, creare sbarramenti e difendersi dalle aggressioni esterne di altri insetti o animali. Viene utilizzata anche per la pulizia delle celle. Inoltre serve per imbalsamare i corpi di

estranei penetrati nell'arnia e poi morti all'interno, per evitare così la decomposizione.

La propoli è composta prevalentemente da resina, cera, oli essenziali e polline. Contiene anche numerosi principi attivi: vitamine, sali minerali ed antiossidanti; in particolare la propoli è ricca di flavonoidi, sostanze che hanno effetto antimicrobico, disinfettante ed antiossidante. Proprio per questo motivo produce numerosi effetti salutarì sull'organismo umano: combatte le infezioni e le infiammazioni, cicatrizza le ferite, stimola il sistema immunitario nella produzione di anticorpi, ha effetto anestetizzante, svolge azione antiulcera.

E' difficile assumere la propoli così come viene prelevata dall'alveare, , ma viene venduta solitamente disciolta in alcol o altri solventi, oppure sotto forma di granuli, polvere, capsule, sciroppo, spray o pomate; spesso è unita ad altre sostanze per potenziarne l'azione e migliorarne il sapore, in quanto forte quasi sgradevole.

La propoli si adopera per uso esterno per curare le infezioni e le infiammazioni cutanee, per combattere funghi e batteri. Per via interna invece aiuta a contrastare le infezioni virali alle vie respiratorie e dell'apparato gastro-intestinale, nei processi infiammatori del cavo orale, nelle malattie da raffreddamento, nelle affezioni otorinolaringoiatriche, nell'ipertrofia del tessuto linfatico. Talvolta la propoli può provocare, anche se di rado, reazioni allergiche che si evidenziano con manifestazioni cutanee, in particolare in coloro che sono particolarmente sensibili al veleno d'api, in questo caso ovviamente è bene interromperne l'uso.

La propoli come visto è una sostanza dalle incredibili proprietà, si è rivelata efficace anche però per scopi pratici come:

- **Incenso:** se non è quella essiccata è necessario farla seccare in luogo caldo o al sole. Quando è ben asciutta, si può posarla in un brucia-incenso, collocando sotto di essa un carboncino acceso, in modo che bruci lentamente. In questo modo esalerà un profumo caratteristico, che ha effetto antibatterico e balsamico, oltre certamente a creare un'atmosfera particolare.

- **Come dentifricio:** si possono sfruttare le proprietà curative della propoli anche come ingrediente per una pasta dentifricia molto efficace. Bisogna prendere mezzo cucchiaino di argilla verde ventilata e metterla sullo spazzolino da denti, poi versarci sopra due gocce di propoli in soluzione liquida. Si usa questa pasta per lavare i denti come un normale dentifricio, ma ha un effetto sbiancante ed aiuta a mantenere i denti e tutta la bocca sani, perché previene e cura le infezioni.
- **Per la salute degli animali:** la propoli è efficace anche per curare i disturbi degli animali domestici. Se l'animale si è procurato una piccola ferita si può applicare sulla pelle qualche goccia di tintura di propoli che aiuterà la cicatrizzazione; non ci sono pericoli se l'animale si leccerà la ferita, ingoiandola, perché non ha controindicazioni. Serve anche per curare le micosi e le malattie della loro pelle, applicandone poche gocce. E' un rimedio eccezionale anche per disturbi respiratori di cani e gatti, facendogli ingoiare qualche goccia o mescolandola con il cibo. Inoltre alcuni allevatori hanno sperimentato che diffondendo nei locali in cui tengono gli animali il fumo esalato dalla propoli, l'ambiente risulta più salubre e il rischio di infezioni è ridotto.



7.4 L'ape e il suo veleno

L'ape intera ed il veleno isolato vengono utilizzati per la preparazione di unguenti e pomate, ma soprattutto di alcuni medicinali omeopatici preziosi per la cura di numerose affezioni in campo dermatologico e reumatico.

7.5 La puntura d'ape

Per difendersi dai nemici, le api usano il veleno contenuto in una ghiandola posta a livello dell'addome; grazie ad un pungiglione immettono il veleno nel nemico. Tuttavia una parte dell'intestino resta attaccata al pungiglione, per cui l'ape muore. Il veleno iniettato provoca un dolore che trafigge con edema arrossato nella zona circostante alla puntura. La puntura occasionale di apicoltori però si è dimostrata benefica soprattutto per dolori articolari, tanto che ne è derivata una pratica empirica, piuttosto primitiva, ma ancor oggi utilizzata, che consiste nel provocare la puntura nella zona interessata da reumatismi. Esistono in commercio preparazioni per uso topico a base di veleno d'ape proprio per la cura dei dolori articolari.

Le principali indicazioni in omeopatia sono:

- *apis mellifica*: è un medicinale omeopatico preparato dall'intera ape mediante macerazione in alcol, utilizzata principalmente in alcune manifestazioni acute infiammatorie ed allergiche in presenza di edemi, prurito e dolore, migliorati con applicazione del freddo. Le principali indicazioni di questo preparato trovano riscontro per: foruncoli, ascesso iniziale, orticaria, dermatite atopica, eczema da contatto, congiuntivite con edema palpebrale. La posologia è abitualmente di cinque granuli ogni dieci minuti in casi acuti e da due a quattro volte al giorno nei casi meno acuti.
- *Apium Virus*: questo è il veleno d'ape utilizzato con successo nel trattamento del dolore erpetico e nelle nevralgie post-erpetiche dello Zoster. Questo è anche chiamato "fuoco di Sant'Antonio", è un'infezione di origine virale conseguente alla riattivazione del virus della varicella-herpes. Di solito il dolore precede di qualche giorno l'eruzione cutanea arrossata,

presto seguita dalla comparsa di vescicole, distribuite lungo il decorso di uno o più nervi intercostali o cranici. Il processo dura circa venti giorni con desquamazione e chiazze discromiche. Il dolore erpetico e post-erpetico in omeopatia viene trattato con la somministrazione di questo preparato con cinque granuli al giorno a seconda della necessità; si riduce poi la posologia con il ridursi del dolore.

7.6 La cera d'api e i suoi utilizzi

Tra i vari prodotti delle api non si può dimenticare la cera, una delle tante sostanze utili fabbricate dai prodigiosi insetti. La cera serve alle api per costruire i favi con le celle in cui depositano le larve, il miele e le scorte di tutti i loro prodotti. E' quindi un materiale da costruzione che sfruttano con precisione incredibile, realizzando strutture a dir poco perfette. Le celle hanno forma di esagono regolare per non sprecare spazio e materiale. La produzione di cera e la costruzione dei favi è affidata alle api che hanno un'età compresa tra i 10 giorni e i 18 giorni di vita, periodo in cui entrano in funzione le ghiandole per la produzione di cera. Grazie ad esse, le api trasformano il miele in cera, che trasuda dalle aperture addominali sotto forma di piccole scaglie; l'ape le mastica per rendere modellabile la cera e con questa costruisce i favi. Inizialmente la cera dalle api è bianca, poi assume tonalità gialla o di diversi colori, in base ai pollini che assorbe e alla propoli con cui viene in contatto. Gli apicoltori prelevano la cera tagliando gli opercoli che chiudono le celle, appunto fatti di cera fresca. In alternativa si ricava dai favi vecchi, in questo caso bisogna depurarla dalle sostanze con cui è stata contaminata: propoli, polline e residui delle larve.

Fin dall'antichità la cera delle api è stata sfruttata come rimedio curativo per i disturbi più vari o come componente di trattamenti cosmetici. Veniva anche adoperata per fabbricare le candele, per gli stampi delle sculture, per le tavolette da scrittura romane. Le candele di cera d'api erano le più pregiate ed avevano significato religioso, in quanto comunemente venivano utilizzate le candele fatte con il grasso degli animali, che producevano un pessimo odore.

Ancora oggi la cera viene sfruttata a scopo terapeutico: come rimedio cicatrizzante ed antinfiammatorio, come cura per artrosi e reumatismi, per realizzare creme ed altri cosmetici. La cera attualmente si usa per lucidare legno ed altre superfici, per sigillare bottiglie, per ricoprire con uno strato protettivo formaggi e salumi.

Un uso assai interessante della cera è la preparazione dei fogli cerei per l'apicoltura: sono fogli fatti di cera in cui è impressa la forma delle celle esagonali; vengono inseriti negli alveari per velocizzare il lavoro delle api nella costruzione del favo.

7.7 *Candele fai da te*

Anche in casa si possono creare candele "fai da te" profumate e senza elementi chimici, affidandosi all'utilizzo di cera d'api, poco più costosa della paraffina, ma certamente con un risultato migliore. Con la cera d'api si otterranno candele dal colore giallo intenso ed un profumo naturale e decisamente rilassante. Per la realizzazione è necessario procurarsi un foglio di cera d'api, stoppini già cerati e muniti di piedino, un cucchiaino di legno e degli stampini per dare una forma alle candele. Si pone il foglio di cera d'api a sciogliere in un pentolino a bagnomaria, facendo attenzione a non arrivare a bollore della cera, si continua a mescolare e appena si scioglie si toglie dal fuoco. Preparati gli stampini e gli stoppini, si versa la cera nello stampino. Si lascia raffreddare qualche ora o se di dimensioni grandi anche una notte intera. Le candele possono anche essere personalizzate scegliendo di decorarle con stecche di cannella, fiori secchi, chicchi di caffè ecc.



Capitolo 8 Il miele in cucina



Non si può dimenticare che il miele è, prima di tutto, un cibo, fabbricato come visto dalle api per nutrirsi. E' un alimento che dona immediata energia grazie agli zuccheri semplici di cui è composto che gli conferiscono il suo dolcissimo sapore. Il miele è stato per l'umanità il principale dolcificante per gli alimenti, prima della diffusione dello zucchero. Questo spiega il largo utilizzo che ha avuto in cucina fin dai tempi più antichi. I Romani lo utilizzavano per condire i piatti più svariati, anche perché a quei tempi non si dava distinzione fra cibi salati e cibi dolci. In antichità le varietà di miele utilizzabili in cucina erano molte meno rispetto a quelle oggi disponibili. Molte piante non erano ancora coltivate nelle nostre zone, ci sono giunte solo in secoli recenti dall'America, dall'Oriente o da altre parti del mondo. L'utilizzo principale del miele è comunque per la preparazione di dolci: basta sostituire in qualsiasi ricetta parte dello zucchero con il miele per ottenere torte più profumate e biscotti più morbidi; ma si può usare anche per antipasti, primi piatti, secondi a base di pesce o carne. Inoltre il miele si adopera per realizzare salse e condimenti. Nella cucina del passato il miele non veniva considerato in prevalenza un ingrediente per dolci, ma lo si sfruttava nella preparazione di ogni tipo di piatto. Oggi si sta recuperando questa abitudine per cucinare piatti salati o piccanti, per creare gradevoli accostamenti o stuzzicanti contrasti; in particolare si usano diverse salse a base di miele per condire verdure e carni, come in Piemonte dove viene usata una salsa a base di miele per accompagnare i famosi bolliti tipici di questa regione. Come visto, grazie alla cucina creativa e alla rinnovata passione per i fornelli, oggi non è considerato insolito abbinare il sapore dolce del miele a

ingredienti salati o piccanti. Il miele è ritenuto ormai da tutti un compagno ideale per i formaggi. Una volta questo era un piatto da veri intenditori, oggi è diventato più comune. E' anche un modo per conoscere le varietà di miele meno note che si sposano con i generi di formaggi più diversi: da quelli comuni a quelli molto rari. Questo abbinamento è sicuramente per palati raffinati che comporta la scelta dei mieli più adatti per ogni tipo di formaggio. L'abbinamento, comunque come regola principale, si fa per contrasto: a un formaggio particolarmente saporito o piccante si abbina un miele abbastanza delicato, al contrario con un formaggio dolce o neutro si accosta un miele dal sapore deciso o amarognolo.

8.1 *L'idromele e la sua storia*



Sono numerose le bevande che si possono preparare con il miele, dagli alcolici, al tè fino alle bibite dissetanti per il caldo estivo. La più antica è l'idromele, bevanda alcolica, ottenuta dalla fermentazione di acqua e miele, tra le più utilizzate nel mondo antico, prima che la diffusione della vite nel Mediterraneo e in Europa introducesse l'uso del vino. Si diffuse già in epoca preistorica nelle pianure settentrionali ed orientali dell'Europa. L'idromele era una bevanda sacra per i Celti che credevano che l'ape trasformasse il sole in miele e fosse essenza del divino nell'unione tra cielo e terra. Nel mondo celtico l'idromele era la bevanda dell'aldilà e simbolo di immortalità. L'idromele nel popolo celtico era bevuto dai Druidi e dalle tribù durante le cerimonie sacre che scandivano il ritmo delle stagioni; l'uso era finalizzato ad ottenere quell'ebbrezza alcolica che permetteva di avvicinarsi al divino. In molte tombe celtiche sono stati ritrovati recipienti di idromele, quale riserva per il defunto nell'aldilà. Nella tomba del principe di Hochdorf, in Germania, è stato ritrovato un calderone in bronzo, della capienza di 500 litri con ancora un

residuo di questa bevanda. Le analisi archeobotaniche hanno dimostrato che l'idromele ritrovato nel calderone fu prodotto da miele locale proveniente da diversi alveari. La scelta di questa bevanda per la tomba del principe indica quale fosse il suo significato simbolico di immortalità e la sua preziosità. Il consumo di idromele è rimasto diffuso in Piemonte per tutto il periodo medioevale, in occasione di matrimoni, dove veniva consumato dagli sposi nella convinzione che potesse dare forza alla coppia per procreare un erede maschio, da qui il termine "luna di miele". Oggi l'idromele si utilizza in tante occasioni: per un brindisi tra amici, come abbinamento a pasticceria secca, come aperitivo o nel dopo pasto. Per la sua gradevole dolcezza può essere paragonato ad un vino da meditazione. E' ottimo come accompagnamento a formaggi saporiti e stagionati o a fettine di lardo cosparse di miele millefiori. E' un ottimo rimedio contro il raffreddore se riscaldato con l'aggiunta di chiodi di garofano, ottenendo così una specie di vin brulé.

8.2 Ambrosoli e i suoi prodotti

Il fondatore di questa famosa azienda è Giovanni Battista Ambrosoli, nato a Como nel 1882 e chimico industriale. All'inizio del '900 inizia a dirigere l'azienda della nonna paterna a Ronago (Co), in questo periodo nasce la passione dell'apicoltura. In pochi anni sviluppa un'apicoltura moderna ed inizia a confezionare miele in vasetti curando la qualità. Ufficialmente la ditta Ambrosoli nasce nel 1923 con l'iscrizione alla camera di commercio. Il nuovo prodotto ha una rapida diffusione, grazie alla pubblicità via radio che fece conoscere al pubblico i valori del miele. In concomitanza a questa attività nel 1930 sviluppa la produzione delle caramelle ripiene al miele con l'idea di aver sempre a portata di mano il dolce prodotto; da allora molte altre caramelle si sono aggiunte alla produzione come quelle latte e miele, balsamiche al miele ecc. Contemporaneamente, partendo dalla cera d'api, crea la Cera Ambra per pavimenti e mobili. Quest'ultima nasce dall'idea di utilizzare la cera d'api dal raccolto del miele. E' un prodotto di alta qualità composta da cera d'api e da altre cere pregiate disciolta in acquaragia vegetale (essenze di trementina) estratta dalle gemme di pino. Questa cera, grazie a

quest'essenza, penetra in profondità il legno fornendogli nutrimento e protezione. La Cera Ambra dona alle superfici un aspetto naturale, luminoso, con un gradevole profumo di pino. L'azienda Ambrosoli ha studiato, in base alle superfici da trattare (marmo, legno, cotto) diversi tipi di cera con caratteristiche specifiche per ottenere un risultato finale perfetto in termini di brillantezza e durata. Dopo il 1930 entra nell'azienda anche il figlio Costantino che porta innovazioni, grazie agli studi effettuati negli Stati Uniti. Sono anni di grande attività con nuovi macchinari per la produzione di caramelle e la diffusione di tutti i prodotti, grazie alle varie campagne pubblicitarie. Dopo gli anni della guerra l'azienda vive un incremento delle vendite del miele e delle caramelle anche all'estero.

8.3 *Rimedi naturali*

Monasteri e conventi sono da sempre i depositari di tradizioni antiche; luoghi dove si custodiscono pratiche e ricette tramandate nei secoli "da padre in padre": formule, rimedi antichi e un'arte del saper vivere che non conosce tempo. Nella città di Genova uno dei posti più conosciuti e più antichi è il convento dei Frati dell'ordine dei Carmelitani Scalzi risalente al 1594. I primi documenti storici relativi all'attività di erboristeria risalgono al 1650, da questi si parla di una "spezieria" appunto dei Carmelitani Scalzi gestita da Fra Martino di S. Antonio, il quale somministrava i rimedi alle persone bisognose. La sua attività si basava sull'attenzione integrale verso la persona sapendo che la salute fisica e psichica sono un tutt'uno. Nel 1778 Lorenzo Robello, un medico, firmava la convenzione per preparare i medicinali per il convento ed insegnare la sua arte ad un religioso destinato a diventare uno speziale. I registri della spezieria conservati nel convento riportano i nomi delle specialità e dei clienti di un tempo. Tra i prodotti più usati la manna, le tavolette contro i vermi, i decotti, il rosolio, il miele, l'unguento contro la rogna. All'inizio dell'800 la spezieria contava clienti importanti come il console di Danimarca Giuseppe Alessi Morellet, le Carmelitane Scalze di Santa Teresa, le monache di San Silvestro. Oggi l'attività di questi frati continua coniugando l'antico e il nuovo. I laboratori sono moderni, l'ausilio della scienza ha permesso il perfezionamento dei processi, ma le ricette restano antiche e gli

ingredienti esclusivamente naturali. Moderni ed attrezzati, questi frati continuano ad utilizzare le antiche formule della tradizione galenica e sistemi di cure fitoterapiche che hanno secoli di vita, integrandole con le scoperte scientifiche del mondo d'oggi. Per il reperimento delle materie prime un tempo venivano coltivate nei giardini del convento, oggi vengono reperite nei luoghi di origine, dove le piante si sviluppano al meglio e conservano intatti i principi attivi e quindi completamente naturali, senza il rischio di essere inquinate. La storia di questi frati è lunga quattro secoli di storia, fatta di amore per le cose semplici e di una profonda conoscenza della natura, ma è anche un percorso di solidarietà verso le persone che sono alla ricerca dell'armonia interiore per permettergli di raggiungere il benessere fisico, psichico e spirituale. La regola nei secoli è sempre la stessa affrontando la persona nella sua globalità, sapendo che il benessere deriva da uno stato di equilibrio tra la parte psichica che spesso ci fa allontanare dal nostro equilibrio, il corpo che con il suo stato di salute ed i segnali che ci invia ci fa capire i nostri bisogni e la parte spirituale che indica la trasformazione esistenziale che la vita ci chiede di compiere per la propria crescita interiore. Lo studio delle erbe officinali è nato nelle spezierie dei conventi in epoche in cui le erbe erano l'unico rimedio possibile contro le malattie. Da questa tradizione deriva la conoscenza che i religiosi utilizzano per la preparazione dei rimedi naturali, tenendo conto che ogni ingrediente naturale è vivo, mutevole, vero ed unico, di conseguenza in questi luoghi pieni di armonia con la natura ritroviamo gli antichi rimedi naturali, i prodotti delle api, i cosmetici per la cura della pelle e dei capelli, i liquori con proprietà toniche e digestive, lo sciroppo di rose dissetante per l'estate e d'inverno rimedio contro la tosse e tanti altri prodotti, nati dalla natura, utili all'uomo per il suo benessere.

8.4 *Il miele e le spezie*

Il miele può essere abbinato a diverse spezie come la curcuma che è utile per combattere i dolori e l'artrite, cura e previene il diabete, combatte i dolori muscolari e il mal di gola, grazie all'azione antinfiammatoria della curcumina. Questo principio attivo è capace di raggiungere più di 150 attività terapeutiche tra

cui le più importanti: antiossidanti, antinfiammatorie e anticancro; abbinata al miele genera un potente antibiotico naturale che non solo distrugge i batteri che causano le malattie più comuni, ma rinforza le difese dell'organismo. A differenza dei comuni antibiotici sintetici, essendo una sorta di farmaco naturale, non ha nessun effetto negativo sulla flora intestinale. Il consumo di curcuma e miele migliora l'attività digestiva e aumenta appunto le difese della flora intestinale. Nella medicina Ayurvedica è uno dei rimedi tradizionali utili per combattere il freddo. Ai primi sintomi di mal di gola o malattie da raffreddamento si può preparare questa miscela, conservandola per un massimo di tre giorni. Per realizzarla servono 100 grammi di miele e un cucchiaino di curcuma in polvere. Questa miscela può essere aggiunta al tè o a bevande calde. La curcuma fluidifica il sangue e riduce la pressione sanguigna; se questo rimedio viene assunto prima dei pasti agisce sull'apparato digerente, se durante i pasti su quello respiratorio. Un'alternativa a questo composto è l'aggiunta di zenzero, pepe e una spruzzata di succo di limone, in quanto lo zenzero disintossica, aiuta la digestione e combatte i dolori articolari, il pepe serve ad aumentare la biodisponibilità della curcumina. Il miele può essere unito anche alla cannella. Questa spezia è stata usata per secoli nella medicina ayurvedica e in quella cinese. La cannella è una delle spezie più antiche che l'umanità conosca. Questi due ingredienti, con uniche capacità ingeriti separatamente, hanno una lunga storia come rimedi casalinghi. Gli enzimi che combinano il miele con gli oli essenziali della cannella reagiscono formando perossido di idrogeno, un composto largamente utilizzato come trattamento orale o endovenoso in numerose patologie. Miele e cannella sono due prodotti che hanno la capacità di fermare la crescita dei batteri e funghi, usati anche come conservanti naturali per le loro proprietà antimicrobiche. Alcuni studi riportano che l'assunzione di entrambe le sostanze favorisce la guarigione naturale di molte malattie e porta inoltre innumerevoli benefici alla salute. Questa combinazione porta vantaggi per: malattie cardiache, in quanto riduce il colesterolo nel sangue diminuendo il rischio di infarto, inoltre l'uso regolare di queste sostanze rafforza e sostiene il movimento ritmico del cuore. Utile per l'artrite, anche quella cronica. Ottimo per la digestione, in quanto la cannella e il miele se assunti prima dei pasti

riducono l'acidità di stomaco, a curare le ulcere, a ridurre i gas nel sistema digestivo; inoltre distrugge le infezioni alla vescica, rinforza il sistema immunitario, in quanto rafforza i globuli bianchi, riduce le infezioni della pelle come eczemi e brufoli. Interessante l'utilizzo per ridurre il peso, migliora la vitalità abbattendo lo stato di fatica, riduce il danno causato dall'invecchiamento dei tessuti mantenendo quindi una pelle fresca ed elastica. In ultimo questa combinazione serve per fare gargarismi contro l'alitosi e ripara i tessuti danneggiati nelle orecchie, contro la perdita dell'udito.

Capitolo 9 Apicoltura come hobby o attività

Molte persone in Italia si dedicano all'allevamento delle api, chi in modo amatoriale per ricavare prodotti da consumare direttamente, chi per professione per vendere i prodotti e ricavarne un reddito. In ogni caso l'apicoltura richiede passione e dedizione perché le api vanno seguite costantemente durante la loro vita, dato che l'inquinamento ambientale, la varroa e la peste americana mettono a dura prova la loro sopravvivenza. Nonostante questo molte persone dimostrano interesse ad avviare un allevamento proprio, all'inizio solo amatoriale, proprio per hobby. Per cominciare occorre avere un interesse profondo, perché allevare api richiede molta applicazione e tempo a disposizione, per osservare ed imparare; inoltre è molto importante controllare di non avere reazioni allergiche pesanti al veleno d'ape, perché le punture sono ovviamente in preventivo per chi sta in mezzo a questi insetti ed è necessario accertarsene per non correre rischio di conseguenze gravi. Sicuramente serve l'aiuto e i consigli di un apicoltore esperto. Dal punto di vista burocratico è necessario sbrigare una serie di norme e procedure, perché chi alleva api, anche solo per hobby, deve registrare alle attività competenti la propria attività ed il numero degli alveari. La cosa principale è anche avere il luogo adatto per posizionare gli alveari; deve essere ubicato lontano dai centri abitati, dalle strade, da tutte le possibili fonti di inquinamento e vicino a piante o fiori che possano garantire alle api una quantità sufficiente di nettare. Inoltre deve essere disponibile una fonte d'acqua, dove le api possano approvvigionarsi per la loro sopravvivenza. Un altro passo è procurarsi

l'attrezzatura: alveari, telai, smielatori, attrezzatura per proteggersi ecc. Presa la decisione di intraprendere questa attività è consigliabile partire con pochi alveari, all'inizio circa tre. Gestire un solo sciame non fornisce dati sufficienti per maturare un'esperienza valida. Questo serve all'apicoltore per poter fare un confronto tra diversi alveari ed il comportamento dei suoi sciami. Infatti l'apicoltore non deve preoccuparsi del miele, ma soprattutto del benessere delle api badando che non abbiano fame, freddo o di altre avversità. Al momento opportuno le api penseranno a fare il miele. Importante è che l'apicoltore capisca in anticipo il comportamento delle api e quello che programmano di fare interpretando i numerosi segnali che tracciano all'interno dell'alveare; avendo un'attenzione costante su quello che succede nell'alveare l'apicoltore non sarà mai impreparato e non rischierà di perdere lo sciame. In cambio le api ripagheranno l'impegno producendo miele, polline, propoli, pappa reale, cera. Superata la fase iniziale, che comporta le ovvie difficoltà, l'apicoltore amatoriale può decidere di rendere questa attività redditizia e farla diventare una vera attività imprenditoriale. Questo comporta l'obbligo di una serie di pratiche fiscali, commerciali ed anche sanitarie, per dare all'acquirente le garanzie del prodotto. In Italia c'è spazio per nuovi produttori di miele, in quanto siamo costretti ad importarlo dall'estero, essendo quello nostrano insufficiente a coprire il fabbisogno. L'apicoltore deve superare una serie di difficoltà da quello che lo sciame muoia a quello della concorrenza spietata con altri mieli provenienti dall'estero con prezzi molto bassi. Molti apicoltori in Italia stanno percorrendo la strada della specializzazione sulle varietà di mieli unifloreali, alcuni dei quali molto rari e pregiati. Anche i consumatori stanno iniziando ad apprezzare e a conoscere meglio i vari tipi di miele; basta pensare ai mieli che si consumano in abbinamenti particolari con i formaggi o altri cibi. Nel mondo della gastronomia di alta qualità e prodotti specifici del territorio c'è sicuramente un futuro florido per i nuovi apicoltori.

Capitolo 10 Conclusioni

Come abbiamo visto il miele occupa un posto particolare nel mondo dell'alimentazione: da un lato troviamo persone che non rinuncerebbero mai al suo uso quotidiano e lo considerano una specie di rimedio miracoloso, dall'altro ci sono i consumatori occasionali. Nell'attuale panorama di diete alternative il miele non si trova certo privilegiato, sembra che il successo di acidi grassi e di altro "prodotti alla moda" facciano dimenticare l'importanza del miele. C'è da chiedersi perché il miele non occupi anch'esso un posto di riguardo nel campo alimentare e soprattutto in quello alternativo. Forse uno dei motivi principali è perché il miele è un prodotto puro, viene messo in commercio senza l'aggiunta di elementi aromatizzanti, zuccheri, coloranti, conservanti ecc, senza vitamine di rinforzo o additivi chimici che fanno credere di acquistare un prodotto migliore e più salutare. Possiamo quindi considerare il miele come una delle pochissime sostanze alimentari "primitive" ancora esistenti. Il miele è puro e si adatta a quell'individuo che conserva una certa saggezza, non certo alla persona che al mattino o durante la giornata si nutre di alimenti grassi e poveri di "natura". La nostra alimentazione oggi è condizionata dall'esigenza di una perfetta salute; il più delle volte si manipolano in modo insensato i prodotti alimentari di cui disponiamo con il solo scopo di star meglio. Ma colui che prende un cibo solo per star meglio sbaglia, chi invece comprende l'essenza profonda di quello che si mangia stabilisce un'armonia fra corpo e spirito. Il miele non è solo una sostanza per star meglio ma un vero dono della natura, basti pensare a quanto lavoro le api devono fare per produrlo e regalarcelo. Il miele è la luce del sole condensata, paragonabile all'abbraccio della mamma per il suo bimbo, dolce e rassicurante, proprio come il suo sapore. E' amore puro proprio come nel mondo delle api: la riproduzione della specie è riservata alla regina, le altre api lo esprimono generando il dolce prodotto. L'ape ha rinunciato alla riproduzione fisica ed ha trasformato il suo amore in miele, quindi si può considerare la produzione di miele una particolare forma di prosecuzione della vita: è una sostanza al completo servizio della sopravvivenza, una forma di continuazione della specie. Chi porta in sé l'amore non ha bisogno

altro che conservarlo intatto e puro. Se saremo quindi in grado di afferrare la relazione tra questo sentimento e il miele comprendiamo che esso è davvero un dono della natura fra tutti gli alimenti a disposizione dell'uomo. Il miele dunque è la via alimentare per coloro che prestano ascolto alla voce del cuore e mostrano i loro sentimenti per il prossimo.

Ringraziamenti

Vorrei con poche righe ringraziare di cuore tante persone che durante il mio percorso di studio mi hanno sostenuta ed hanno creduto in me: la mia docente Mirella Molinelli, grande professionista che non si è mai risparmiata nell'insegnamento dispensando anche consigli pratici per la nostra professione, il titolare del Centro Valetudo, Paolo Agresta, amico e collega che mi ha dato la possibilità di iniziare a lavorare sostenendomi con stima e fiducia, tutti i docenti che sono intervenuti durante gli anni scolastici con la loro grande qualità di insegnamento, mio marito Giorgio che con il suo amore e la sua intelligenza ha capito il mio disagio iniziale e mi ha incoraggiato a perquire il mio sogno, mia figlia Maddalena che vedendomi studiare mi ha promesso che in futuro faremo i compiti insieme, la mia famiglia, mia mamma e mia sorella, che hanno capito quanto era importante per me questo percorso di studio per realizzare me stessa, mio cognato Francesco che tante volte mi ha aiutato in termini informatici per realizzare questa relazione, le mie compagne di scuola in particolare Francesca, amica sensibile e vera con cui abbiamo passato tante ore a studiare insieme e tutte le mie amiche più sincere che mi hanno incoraggiato anche nei momenti più duri. Un particolare grazie ad una recente amica, Valentina, che mi ha aiutato tante volte nell'organizzazione delle giornate tra studio e lavoro permettendomi di andare a lavorare occupandosi di mia figlia. In ultimo un particolare grazie al mio papà, che pur non essendo fisicamente tra di noi, lo stringo stretto al cuore tutti i giorni, non dimenticando la perseveranza che mi ha insegnato quando si vogliono raggiungere degli obiettivi importanti nella vita.

Grazie a tutti!!!

Bibliografia

- “Il Miele la miglior cura” di Giuseppe Maffeis edizioni Riza
- “Virtù terapeutiche del miele” di Jaap Huibers e Yvonne Van Der Woerd edizioni Hermes
- “Propoli la salute dai prodotti dell'alveare” di Bruno Brigo edizioni Tecniche Nuove
- Wikipedia
- “Tutto Rimedi Naturali” edizioni Giunti Demetra