

Farmacia delle api

La guarigione con i prodotti dell'alveare

Le api hanno affascinato l'essere umano sin dall'Età della pietra. I loro doni deliziano il nostro palato. Il miele è considerato un dolcificante salutare, soprattutto nell'ambito della naturopatia, secondo la quale lo zucchero raffinato è nocivo per la salute. Eppure anche il polline, il propoli e il veleno delle api hanno proprietà particolarmente interessanti. Il miele è sempre più utilizzato per la sua efficacia nel trattamento delle ferite.

In passato il miele era ritenuto un nutriente sacro, secondo il principio di Ippocrate «Lascia che i tuoi cibi siano i tuoi rimedi e i tuoi rimedi siano i tuoi cibi.», che si addice perfettamente al miele. Questo prodotto delle api è dedicato alla dea della fertilità Demetra. Plinio il Vecchio promise una vita lunga e sana a coloro che mangiano il miele. Per gli ebrei il latte e il miele erano simboli della Terra Promessa e del benessere generale. In India ancora oggi il miele è spalmato sulla lingua dei neonati. Inoltre, sempre in India, il dolce nettare è parte di ogni rituale di matrimonio. In italiano, ma anche in inglese, si parla di «luna di miele» (in inglese «honeymoon»). Anche nel nostro Paese era tradizione che una coppia appena sposata potesse godersi il consumo dell'idromele (o met) ogni giorno per quattro settimane all'anno. Nel passato con il miele si potevano addirittura pagare le tasse.

Il miele ha proprietà antisettiche e antibiotiche

Già gli antichi conoscevano l'effetto cicatrizzante del miele sulle ferite, ma anche oggi si ricorre di nuovo vieppiù a questa sostanza nella chirurgia moderna. Conosco un chirurgo, specialista nell'ambito della guarigione delle ferite, che applica molto spesso bendaggi imbevuti di miele. Io stessa anni fa ho potuto constatare la sensazionale efficacia di questi bendaggi su una brutta ferita alla gamba. Specialmente

per i diabetici il miele può fare miracoli nella guarigione delle ferite: per il diabetico il miele è più benefico sulle ferite, che consumato come alimento. Per le sue proprietà antibiotiche, nel Medioevo il miele era utilizzato anche in caso di problemi intestinali.

Consumare miele, ma sempre con moderazione!

Nonostante la composizione, unica nel suo genere, di diversi tipi di zuccheri e sostanze vitali (120 diverse sostanze), il miele non dovrebbe essere consumato in quantità troppo elevate quale sostituto dello zucchero – questo non sarebbe nello spirito di Ippocrate. Inoltre il miele è molto cariogeno e aumenta rapidamente il livello di zucchero nel sangue (glicemia). Soprattutto se consumato insieme a carboidrati raffinati, come ad esempio i prodotti di panetteria dolci. Questo abbinamento non crea invece problemi se il consumo è limitato a una volta alla settimana.

«Se gustato con moderazione, il miele costituisce un rimedio salutare, addirittura un elisir per i nervi.»

Il consumo di un cucchiaino di miele al giorno è molto raccomandato soprattutto in età avanzata poiché questo prodotto delle api migliora l'apporto di sangue al muscolo cardiaco. Negli anziani esso agisce altresì come tonico e ricostituente naturale. Un buon rimedio casalingo è un bicchiere di vino rosso forte (per il suo contenuto di resveratrolo) con un tuorlo d'uovo biologico fresco e un cucchiaino di miele, il tutto ben mescolato. In passato questa bibita veniva data addirittura ai bambini deboli – il mattino a colazione! Tuttavia, il miele non è indicato per i neonati e i bambini piccoli fino a un'età di un anno a causa del rischio, molto basso, di botulismo infantile.

Apiterapia

Questa branca della medicina alternativa si basa sugli effetti curativi dei prodotti dell'alveare. Nelle sacre scritture il miele da solo è menzionato almeno 500 volte quale rimedio. Come già consigliato da Ippocrate anche per curare la febbre, una bevanda calda con miele, zenzero e limone aiuta in caso di raffreddamento. Se applicato sulle ferite, il miele medicinale combatte la crescita dei batteri e funghi patogeni. È molto utile anche in caso di ustioni.

Proprietà terapeutiche del miele

- Potente antibatterico
- Calmante per i nervi
- Favorisce il sonno
- Accelera la guarigione delle ferite
- Buon rimedio in caso di disturbi infiammatori dello stomaco e dell'intestino
- Utile per le malattie dei bronchi
- È un ottimo rimedio in caso di diarrea

Il polline dei fiori – il meglio dell'apiterapia

Ogni granello di polline rappresenta la cellula di una pianta, contenente lo sperma necessario per la sua fecondazione. I granelli di polline sono i portatori del patrimonio ereditario delle piante superiori. Sono estremamente piccoli: circa 15'000 granelli di polline di girasole pesano un grammo. In altre piante, come ad esempio nei fiori comunemente detti «non ti scordar di me» (Myosotis) sono necessari 300'000 granelli per raggiungere un grammo di peso. L'esatta composizione del polline è paragonabile a un laboratorio chimico. Esso contiene, tra le altre cose, tutti gli aminoacidi essenziali, enzimi, grassi, olii, sterine, sostanze che favoriscono la crescita, sostanze antibatteriche, RNA, DNA, diverse vitamine, incluse B12 e C. Secondo la letteratura specializzata, il polline contiene anche vitamine liposolubili: l'intera gamma di

Nelle sacre scritture il miele da solo è menzionato almeno 500 volte quale **rimedio.**



minerali, i microelementi e le diverse sostanze secondarie, delle quali sappiamo che hanno molti effetti sulla nostra salute.

Le api si nutrono di polline. Esso contiene tutte le sostanze nutritive vitali per il loro benessere. Per questa ragione non bisognerebbe togliere troppo polline alle api (al massimo il 20%), poiché senza questo alimento la loro esistenza è messa in pericolo. Inoltre il polline può essere prelevato solo dai popoli molto forti. Già gli indiani del Nord America utilizzavano il polline come ricostituente generale nei periodi di forte sovraccarico.

«Il polline dei fiori trova svariati usi in naturopatia. È raccomandato quale ricostituente, ad esempio dopo un'infezione (Long Covid), come prevenzione e come terapia in caso di raffreddore da fieno.»

In quest'ultimo caso si raccomanda di assumere regolarmente durante il periodo invernale il polline della regione in cui la persona allergica vive.

Inoltre il polline ha un effetto basilico e aiuta molte persone con acidosi a ritrovare l'equilibrio metabolico. Un ottimo integratore alimentare contenente polline è «WurzelKraft» dell'azienda Jentschura. È un prodotto naturale di elevata qualità, che utilizzo da molti anni.

Il polline dei fiori favorisce anche la fertilità. Per uomini con disturbi della fertilità la sua assunzione non comporta rischi o effetti collaterali.

Affinché la sua buona efficacia possa manifestarsi appieno, è importante che venga insalivato molto bene in bocca. Tuttavia, alcuni pazienti non amano il suo sapore intenso. Un apicoltore e terapeuta mi disse a questo proposito che la guarigione inizia già con questo processo di contatto con il polline. Quindi se consigliate il polline quale integratore salutare, dovrete spiegarlo ai vostri pazienti.

Quanto più fresco è il polline, tanto più attivi e numerosi sono i suoi preziosi componenti. Il polline dovrebbe sempre essere conservato al fresco e al buio; il miglior modo per conservarne le proprietà è congelarlo. La dose ideale è da uno a tre cucchiaini al giorno, dapprima come cura per tre mesi, ma può essere tranquillamente assunto anche più a lungo.

Una cura con il polline è utile in caso di:

- affaticamento generale, mentale e fisico;
- sistema immunitario debole;
- vista debole;
- anemia;
- disturbi del sonno;
- problemi al fegato, favorisce la sua disintossicazione;
- diabete, per stimolare il metabolismo;
- problemi di intestino (integratore alimentare «Wurzelkraft»);
- pressione sanguigna bassa;
- allergie;
- problemi reumatici;
- problemi alla prostata.

«In caso di raffreddore da fieno il polline è assunto per via orale e rafforza il paziente.»

Il propoli – l'antibiotico dell'alveare

La sua complessa composizione di resina, cera e oli eterici rende il propoli un apprezzato antibiotico ad ampio spettro, che può essere utilizzato in modo efficace contro funghi, batteri e virus. È conosciuto soprattutto come rimedio per fare gargarismi per le infiammazioni della gola. Come componente di pomate stimola il rinnovo cellulare della pelle. Il propoli deve essere presente in ogni farmacia casalinga e può essere utilizzato anche per i nostri animali domestici per rafforzare il loro sistema immunitario.

Erica Bänziger

Bibliografia

Das goldene Buch vom Honig, Erica Bänziger, Fona Verlag

Erica Bänziger

Dietista diplomata ASDD
Autrice di libri di cucina

Studio della salute Olivo | 6652 Tegna
erica@biogans.ch