

La farmacia delle api

I prodotti dell' alveare sono i migliori alleati della salute, vere e propri concentrati di sostanze preziose per l'organismo.

Miele, propoli, gelatina reale, polline, veleno di api e l'insetto stesso sono una efficace risposta naturale a malattie e malanni.

L'alveare è una eccezionale farmacia cui possiamo attingere per la nostra salute, ma con un grande vantaggio, sono rimedi naturali quindi in armonia con l'equilibrio del nostro organismo.

Il miele è' un prodotto alimentare che le api producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante che trasformano e combinano con sostanze proprie e lasciano maturare nei favi dell'alveare. E' un prodotto vegetale ed animale di cui non c'è in natura un altro esempio. Una leggenda greca ci dice che Giove sia stato nutrito dalle api, per questo era chiamato "Essenos", re delle api, ed il miele era ritenuto alimento celeste "nettare degli Dei", che ha il potere di conferire bellezza e vigore, di preservare dalla vecchiaia e di assicurare l'immortalità. Successivamente la scienza dietetica ha spiegato le ragioni delle straordinarie facoltà nutritive e terapeutiche di questo prodotto. L'analisi chimico fisica ha messo in evidenza che nel miele ci sono, in equilibrio armonico, una straordinaria quantità di sostanze nutritive, dagli amminoacidi agli ormoni, dai minerali agli enzimi, dagli oligoelementi alle vitamine. Per millenni il miele è stato l'unico dolcificante. Solo nel 1550 con l'avvento della canna da zucchero prima e poi nel 1790 con l'introduzione della barbabietola da zucchero, il miele fu messo da parte. Solo oggi che si riscoprono i prodotti genuini e le virtù alimentari dei prodotti della natura, viene rivalutato quale elemento altamente nutritivo e ricco di proprietà medicinali.

Fino alla metà del secolo scorso l' uomo si è confrontato nei confronti delle api come un vero e proprio predone, che asportava i favi e distruggeva per ricavarne il miele, spesso distruggendo l'intera colonia. Solo dopo il 1851, quando per merito dell'americano Lorenzo Langstroth si è scoperto che i favi possono essere incorniciati in telaietti di legno, rendendoli mobili; con tale accorgimento non è più necessario distruggere l'apiario per prendere il miele, si è potuto controllare lo svolgersi la vita delle colonie delle api e l'apicoltore è diventato un professionista. E' scomparsa la pratica dell'apicidio e dell'estrazione del miele tramite la spremitura.

del miele passano direttamente nel sangue, quindi vanno nel fegato e nei vari tessuti, in parte vengono bruciati per produrre energia (il fruttosio a differenza del glucosio viene utilizzato indipendentemente dalla presenza o meno di insulina), in parte immagazzinati come glicogeno (polisaccaride) nel fegato e nei muscoli. Quindi, per l'elevata quantità di glucidi, prontamente trasformati in energia, il miele occupa il primo posto tra le sostanze energetiche.

Ma il miele non è solo energia. Contiene vitamine B1, (Thiamina) B2 (riboflavina) B6 (Pyridoxina) C, K, PP, W (Acido Pantotenico)

Minerali: Fosforo, ferro, magnesio, manganese, potassio, zinco, calcio, cloro, sodio, zolfo, silicio, cromo e cobalto.

Enzimi, aminoacidi, ormoni, acidi, sostanze inibenti, sostanze aromatiche. Mancano i grassi.

Il miele è costituito in prevalenza da zuccheri semplici, monosaccaridi: Glucosio e Fruttosio.

Il fruttosio rappresenta il 38,5 % del totale, ed il glucosio ne costituisce il 31 %. L'acqua contenuta nel miele è dal 17 al 20%.

È un alimento energetico perché costituito per oltre il 75% di glucidi, cioè zuccheri di immediata utilizzazione da parte dell'organismo. Il miele è un alimento, possiamo dire, pronto all'uso ed una volta assunto entra nel circolo sanguigno in 15 minuti. Tutti gli alimenti a base di carboidrati (pane, farinacei, zucchero di canna e di barbabietola), cibi basilari della dieta, si presentano sotto forme complesse e l'organismo compie un notevole lavoro di digestione per trasformarli in zuccheri semplici (quando invece il miele lo è già).

Fruttosio e glucosio invece vengono assorbiti senza alcuno sforzo digestivo. Lo zucchero comune, invece, è costituito da saccarosio (disaccaride), che deve essere scisso dai fermenti digestivi in fruttosio e glucosio. L'amido è ancora più complesso e deve essere trasformato prima in destrine, poi in maltosio ed infine in due molecole di glucosio.

È generalmente riconosciuto che l'eccessivo consumo di zucchero raffinato è dannoso per la salute:

- 1) apporta troppe calorie
- 2) da acidosi (accumulo di sostanze acide nel sangue)
- 3) produce squilibrio nel metabolismo (l'organismo per utilizzare lo zucchero deve assorbire le vitamine B e B1)
- 4) provoca il rialzo della glicemia favorendo il diabete
- 5) fa aumentare il colesterolo.

Proprietà medicinali

Il miele scuro, più ricco di minerali, migliora l'assimilazione del calcio, ha proprietà antianemiche, infatti aumenta il tasso di emoglobina, ha una benefica influenza per l'apparato digerente, nei casi di scarsità dei succhi gastrici perché favorirebbe la secrezione di acido cloridrico e risulta efficace anche nelle ulcere grazie

all'azione di alcuni amminoacidi;stimola il muscolo cardiaco, apporta miglioramentinei nei casi di aritmie cardiache ed extra-sistole;ha una azione protettiva per il fegato in quanto stimola la secrezione bilare;decongestiona la mucosa gastrica ed intestinale perchè è leggermente lassativo, ha una azione riequilibrante sulla flora batterica intestinale;è un ottimo espettorante e calmante della tosse, è febbrifugo. Questo lo diceva già Ippocrate e gli studi recenti lo hanno dimostato, contro la febbre sono attivi gli acidi organici e per l'apparato respiratorio agiscono l'elevata concentrazione di zuccheri, le essenze aromatiche, i fattori antibatterici. Alcune ricerche hanno evidenziato che il miele è attivo per batteri sia Gram-positivi che Gram-negativi .Ci si è posto l'interrogativo, se influisse a tale riguardo, la diversa origine botanica del miele o che questi enzimi venissero aggiunti dalle api durante la trasformazione in miele. Esperimenti fatti da Lavie (1960) dimostrarono che sono le api ad immettere nel miele loro propri enzimi. Ma anche i fattori ambientali hanno la loro importanza, perchè campioni di miele prodotti a quote superiori ai 1000m hanno una attività batterica doppia rispetto a campioni di zone più basse ,questa differenza è stata attribuita ad un maggiore contenuto di melata.Quindi il miele di melata ha un'azione antibatterca superiore ai mieli di nettare; è dato dalla presenza dell'enzima "inibina" che la luce ed il calore facilmente distruggono.Accanto a queste ci sono altre sostanze antibiotiche prodotte dalle api.L'azione antimicrobica non si può attribuire ad una sola sostanza ma ad un complessodi costituenti la cui precisa origine non è stata ancora cpmpletamente chiarita. Aiuta nell' insonnia, poichè tonifica e riequilibra il sistema nervoso.

Moderatamente può essere assunto anche da persone diabetiche. Il miele è per loro meno dannoso dello zucchero perchè contiene fruttosio ed i mieli con la più alta percentuale sono quelli di robinia.

Il miele ci mantiene in buona salute e prolunga la durata della vita.