

APITERAPIA IL BENESSERE CHE VIENE DALL'ALVEARE

Pubbllichiamo alcune pagine del nuovo libro di Maurizio Ghezzi che troverete a Piacenza, durante la fiera Apimell, presso lo stand A27 di Apinsieme. Successivamente il libro sarà disponibile presso i nostri abituali canali

Trovate qui di seguito la **PREFAZIONE** al libro, scritta dal Dottor Aristide Colonna, Presidente della Associazione Italiana di Apiterapia. Proseguiremo con alcuni capitoli, riprodotti parzialmente:

L'APICOLTORE e L'ALVEARE E I SUOI SUPER ALIMENTI

PREFAZIONE

Maurizio Ghezzi è medico di professione e apicoltore per passione. Passione che si manifesta in ogni frase del suo "Il chirurgo apicoltore e l'apiterapia". Il suo testo non ha lo stile di una favola ma lui sembra aver scoperto molti aspetti della vita delle api in modo fiabesco, sempre con stupore e sincera ammirazione.

Il mondo delle api merita, infatti, attenzione sia per la sua unicità nel mondo animale sia per i preziosi prodotti in grado di coadiuvare molte cure, sia, in fine, per il benessere generale che possono procurarci.

Maurizio Ghezzi si sofferma sull'apiterapia ovvero quell'insieme di trattamenti mirati allo stare bene



Sommario

PRESENTAZIONE	7
PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	11
L'APICOLTORE	17
LE API MELLIFERE	21
I TANTI SENSI DELL'APE	27
L'ALVEARE	35
UN SALUTARE OPIFICIO	39
I PRODOTTI DELL'ALVEARE	43
IL MIELE	47
AVVICINARSI AL MIELE	65
LA GELATINA REALE	71
IL POLLINE	81
IL PANE D'API	85
LA CERA D'API	95
IL VELENO D'API	99
L'ARIA DELL'ALVEARE	125
LE CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI	129
L'ALVEARE E I SUOI SUPER ALIMENTI	133

con i prodotti raccolti, trasformati e secreti dalle api, ad integrazione della medicina convenzionale. L'apiterapia è una pratica curativa che si basa su una tradizione molto antica, con evidenze terapeutiche plurisecolari e testimonianze che risalgono ad almeno due millenni. Nel passato si conoscevano molte applicazioni dei prodotti dell'alveare senza però comprendere i meccanismi che portavano ad un'azione benefica.

Oggi, invece, si indaga scientificamente su ogni aspetto e, per fortuna, sono in corso studi ad alto livello anche nel nostro Paese. Va detto, infatti, che l'apiterapia è po-

co praticata in Occidente mentre risulta molto popolare in Oriente e nei paesi dell'Est, quest'ultimi caratterizzati da una forte tradizione apicola e di un consistente investimento in ricerca scientifica con produzione di abbondante letteratura.

Pregio del testo è la descrizione accurata di tutti i prodotti del "laboratorio alveare"; genesi, proprietà, impieghi nel passato e nel presente, azione fisiologica. Si descrivono, inoltre, i benefici derivati dall'inalazione di aria proveniente dall'interno dell'alveare (api-aromaterapia) e dall'ascolto del suono delle api in attività (api-sound) e

ciò del godere del ronzio delle api che favorisce il rilassamento e la meditazione. E l'Associazione Italiana Apiterapia, che divulga la conoscenza e l'uso dell'apiterapia in Italia attraverso la creazione di gruppi di medici, apicoltori, ricercatori, operatori del benessere che sinergicamente contribuiscono a far crescere il sapere su questa pratica, vede positivamente il lavoro svolto dal medico-apicoltore Maurizio Ghezzi, e lo stimola fortemente a proseguire il percorso iniziato.

L'APICOLTORE

Sono ormai diversi anni che mi dedico, con avvincente entusiasmo, a una delle mie più grandi passioni: l'apicoltura. Dopo aver passato la maggior parte della mia vita a svolgere l'attività di chirurgo ospedaliero, presso un centro di chirurgia della mano sono giunto, con soddisfazione, al capolinea della mia carriera professionale essendo riuscito a conquistarmi la meritata pensione così che, da ora in poi, potrò dedicare la gran parte del mio tempo a quello che prima era soltanto un piacevole hobby, ossia l'apicoltura, trasformando di conseguenza ciò che fino ad allora era stata la mia principale attività in un gradevole svago. Passano gli anni, cambiano le prospettive e, come per magia, s'invertono i ruoli così che ci si ritrova ad essere attori principali di una realtà sognata e contemporaneamente sognatori malinconici di una appena passata. Ho deciso di parlarvi, in questo libro, delle preziose sostanze prodotte dalle api all'interno dei loro alveari, perché sempre troppo poche sono le notizie che ci informano sulla bontà di questi prodotti e sulle loro potenzialità curative capaci di regalare benessere fisico e

mentale al nostro corpo e al nostro spirito. Credo che i media dovrebbero trattare con maggior attenzione e miglior frequenza quest'argomento invece, e non si capisce perché, privilegiano notizie e programmi informativi che mirano piuttosto a renderci inconsapevoli consumatori di prodotti farmaceutici anziché favorire un'informazione improntata a far conoscere le potenzialità curative di molecole naturali quali, per esempio quelle preparate con tanto amore e tanta passione dalle nostre fedeli api, molecole che, se portate quotidianamente sulle nostre tavole, aiutano a preservare il benessere fisico e mentale del nostro organismo.

Prima di addentrarmi nel mondo dei fantastici prodotti che si possono ricavare da un alveare, vorrei spendere due parole a proposito di una professione straordinaria: quella dell'apicoltore. Egli oltre ad essere il custode delle api e conseguentemente il guardiano della biodiversità, con le dovute proporzioni, dovrebbe esser considerato anche come un "api-terapeuta". Infatti, l'apicoltore nello svolgimento della sua attività gioca un ruolo fondamentale nel produrre un valore medicale aggiunto consentendoci, grazie al suo duro lavoro, di poterci nutrire delle tante bontà dell'alveare così preziose per il nostro benessere e per la nostra salute. L'apicoltore alleva, protegge e custodisce le api: questi piccoli amabili insetti ai quali dobbiamo la presenza, sulle nostre tavole, dell'ottanta per cento della frutta e della verdura che consumiamo grazie al loro certosino lavoro d'impollinazione, lavoro che esse offrono a noi in maniera del tutto gratuita. Questa loro attività genera un indotto economico nell'agro alimentare che è stato valutato

intorno ai 22 mila miliardi di euro solo in Europa e a ben 153 mila miliardi di euro a livello globale.

Le api purtroppo, in questo periodo storico, stanno attraversando una fase di grave declino, un po' come sta accadendo a tutti gli insetti pronubi a causa sia di scellerate scelte politiche che avvallando l'uso smodato di pesticidi, diserbanti e altri fitofarmaci letali per la loro salute, sia a causa dello sfruttamento del suolo, da parte di grandi compagnie agricole, che lo utilizzano sempre più per l'impianto di monoculture intensive in grado di cancellare quella biodiversità così tanto indispensabile alla sopravvivenza di questi fragili insetti. In quest'ottica la professione dell'apicoltore assume un significato ancor più profondo, poiché egli col proprio lavoro si rende responsabile della salvaguardia e della tutela di questi meravigliosi imenotteri senza i quali rischieremo di trovarci di fronte ad uno scenario, probabilmente, surreale e catastrofico.

L'ALVEARE E I SUOI SUPER ALIMENTI

Come abbiamo visto nel paragrafo precedente la nutrizione ha un impatto significativo sul nostro benessere e sulla nostra salute, non possiamo negarlo e non abbiamo più scuse per perseverare nel mantenere abitudini alimentari scorrette e dannose per il nostro organismo. Oggi, infatti, abbiamo accesso illimitato a una molteplicità d'informazioni che ci consentono di acquisire conoscenze sempre più approfondite attraverso le quali poter migliorare le nostre abitudini alimentari. Spesso capita che sulle nostre tavole vi sia la presenza di alimenti che, da soli, non sono in grado di apportare tutte le

importanti sostanze nutrizionali di cui il nostro corpo ha realmente bisogno. Per questo motivo penso sia importante, allo scopo di potenziare la nostra salute, associare a un'alimentazione sana, accompagnata da una corretta attività fisica giornaliera, l'introduzione nella nostra dieta di sostanze complementari in grado di "integrare" le eventuali carenze nutrizionali che potrebbero insorgere con una dieta non particolarmente appropriata, insomma detto in altre parole portare sulle nostre tavole degli alimenti in grado di supplire a ciò che manca normalmente: dei super alimenti! Signori, ma quali sostanze potremmo definire super alimenti se non quelle prodotte nell'alveare? Esse sono, infatti, complete e permettono di arricchire la nostra dieta con tutti quei componenti (vitamine, aminoacidi, acidi grassi, oligoelementi, etc.) utili per un buono e corretto funzionamento del nostro cervello, delle nostre ossa, dei muscoli, del sistema immunitario, del cuore, dei polmoni del fegato, insomma di tutti gli organi del nostro corpo; alimenti sani che aiutano a correggere, nel lungo termine, possibili squilibri nutrizionali presenti nella nostra dieta. Inoltre, l'integrazione dell'alimentazione con questi super alimenti aiuta il nostro corpo a mantenere un peso ottimale, a disintossicare il nostro organismo, a potenziare le difese immunitarie e, grazie all'azione degli antiossidanti, aiuta a rimanere giovani e a conservare una buona vitalità per il più lungo tempo possibile.

● Redazione



Apiterapia.

**Il benessere che viene
dall'alveare**

Maurizio Ghezzi

pagg. 138

Prezzo di copertina: 15,00€

Prezzo in offerta mese di marzo 13,00€

Edizioni Apinsieme,

ISBN 978-88-941948-4-5

ed. Marzo 2024

Un libro con il quale l'autore, medico per vocazione e apicoltore per passione, ci conduce alla ricerca dei benefici che apportano all'organismo i prodotti dell'alveare.

Un viaggio emozionante e ricco di informazioni scientifiche. Si ribadisce che i **prodotti dell'alveare** sono, in tutto e per tutto, naturali: privi, dunque, di sostanze chimiche aggiunte.

Il testo, attraverso un linguaggio semplice e rigoroso, ci conduce a una corretta **conoscenza di miele, polline, propoli, pappa reale, veleno d'api e company**, aiutandoci ad usare nella vita quotidiana, in consapevole sicurezza, questi prodotti. Tutto ciò che ci dona l'instancabile lavoro delle api, che ci seduce per le sue qualità dietetiche, gustative e terapeutiche si trova in commercio, ormai, ovunque. Oggi, poi, grazie al progresso della chimica e della farmacologia siamo in grado di conoscere con maggior certezza queste utili sostanze e comprendere le modalità attraverso le quali agiscono, determinando sicuri vantaggi per l'equilibrio psico-fisico.

Alcuni dei loro benefici sono accertati e si sono dimostrati particolarmente utili per la **cura e la prevenzione di diverse patologie**, più spesso benigne, altri sono ancora in fase di studio e in attesa di certificazione. È questo, per esempio, il caso del **veleno d'api** che grazie alle molecole chimiche da cui è composto ha aperto delle prospettive inaspettate e molto interessanti per la cura delle malattie reumatiche e neurologiche, anche gravi. **L'apiterapia (scienza della cura attraverso l'impiego dei prodotti dell'alveare)** è attualmente oggetto di numerose pubblicazioni scientifiche, ma contemporaneamente circolano anche non poche comunicazioni poco controllate che potrebbero causare l'insorgenza di speranze disattese a carico di tutti quei malati affetti da serie patologie cronico-evolutive. Ma niente paura, **"Apiterapia, il benessere che viene dall'alveare"** vi aiuterà a superare tutti i trabocchetti.

