



La forza dell'esagono

a cura dell'Associazione dei pediatri della Svizzera italiana

L'esagono è la forma che regna nel mondo delle api e sei sono i prodotti che questo magnifico insetto ci offre.

1 Il miele - Composto essenzialmente da zuccheri semplici, contiene anche proteine, aminoacidi, vitamine, enzimi, minerali, così come sostanze aromatiche con proprietà antibiotiche e antiossidanti. Tre i principali effetti benefici che sono attribuiti al miele:

- **Probiotico:** gli zuccheri sono semplici e di rapida assimilazione e possono facilmente sostituire quello «bianco». Essi stimolano la crescita e l'attività dei lattobacilli e bifidus della microflora intestinale.
- **Antibatterico:** l'acidità naturale, la forte osmolarità, la viscosità e i suoi enzimi ne fanno un efficace antibatterico. Studi scientifici attestano la sua proprietà antibatterica sui principali germi patogeni (stafilococchi, e.coli...) e anche in medicina viene sempre più utilizzato nella cura di ferite chirurgiche (favorisce la cicatrizzazione) o infette da germi resistenti agli antibiotici.
- **Calmante e mucolitico in caso di tosse:** nel bambino il miele è raccomandato come terapia primaria in caso di raffreddamento e tosse.

Per queste particolari indicazioni mediche il prodotto utilizzato è «miele medicinale» con rigorosi controlli di qualità.

2 Il polline - Raccolto sotto forma di pallottoline, di colore differente a dipendenza dall'origine botanica, è composto da aminoacidi essenziali, vitamine, oligoelementi, antiossidanti naturali e da lattofermenti. È un ottimo integratore alimentare e fonte proteica. In medicina è utilizzato come integratore alimentare in particolare dagli anziani che spesso, con un'alimentazione poco variata, non integrano in modo soddisfacente gli aminoacidi essenziali, base per la formazione delle proteine. Sempre maggiore è l'interesse nella prevenzione delle allergie con questo rimedio naturale.

3 La propoli - È una sostanza resinosa e collosa raccolta dalle api sulle gemme degli alberi. La composizione è complessa e variabile a dipendenza dell'origine botanica. All'interno dell'arnia la funzione di questa sostanza è di difesa dalle aggressioni esterne quali funghi, batteri e virus, motivo per cui le pareti interne dell'arnia sono rivestite da propoli. Ippocrate, padre della medicina, proclamava l'utilizzo della propoli nel trattamento delle ferite. Per millenni è stato uno degli esclusivi antibiotici naturali utilizzato in medicina.

4 La pappa reale - È una sostanza gelatinosa biancastra prodotta dalle api nutrici quale nutrimento esclusivo per la regina e per tutte le giovani larve nei loro primi tre giorni di sviluppo. Composta da zuccheri, proteine, acidi grassi, vitamine, minerali e tanto altro, è considerata un ottimo ricostituente.

5 Il veleno d'api - Oltre all'utilizzo in medicina classica nel trattamento per desensibilizzare dalle allergie da puntura d'ape, la medicina complementare contempla questo prodotto nella cura di alcune patologie infiammatorie croniche o neurologiche.

6 La cera - Utilizzata soprattutto in dermatologia come emolliente, componente di base di numerosi prodotti naturali idratanti e calmanti a livello cutaneo.

Valido rimedio

Stati influenzali - L'effetto antivirale della propoli può essere sfruttato sia preventivamente nel periodo invernale, sia curativo in fase acuta. Sono disponibili compresse, tintura alcolica e non. Grazie alle sue qualità antinfiammatorie e antivirali è usata in caso di mal di gola.

Tosse - In pediatria è uno dei motivi più frequenti di consulto. Nella maggior parte dei casi è un sintomo non grave, ma fastidioso. La tosse è un riflesso naturale indispensabile nel drenaggio delle vie respiratorie: non si tratta pertanto di una malattia ma di un sintomo che bisogna saper rispettare. Nel bambino con più di 12 mesi, un cucchiaino di miele tre volte al giorno è il dosaggio raccomandato. Alcuni sfruttano anche la fitoterapia integrando gli oli essenziali (timo, eucalipto, lavanda...).

Angina virale - La propoli ha proprietà calmanti, antivirali ed antinfiammatorie in caso di angina virale. Eccellente anche nella cura delle afte. La forma più diffusa è la tintura alcolica (spray) da utilizzare più volte al giorno. La forma non alcolica è indicata per i bambini più piccoli.

Verruche/molluschi contagiosi - Per queste problematiche cutanee la regolare applicazione locale di propoli (da una a due volte al dì per 2-3 settimane) può risolvere il problema.

Ferite ed escoriazioni - L'apiterapista consiglierà l'applicazione di «miele medicinale».

Rinforzo del sistema immunitario - In primavera e autunno, l'assunzione di polline (fresco) e pappa reale può sostenere l'organismo nell'affrontare le minacce stagionali.