

INDICE

- 9 INTRODUZIONE - COME LE API HANNO EVITATO
L'AMPUTAZIONE DI UN ARTO
- 9 Primo contatto con la loro efficacia terapeutica: l'apiterapia
- 10 La "medicina delle api", l'apiterapia al servizio dell'uomo
- 10 Gli obiettivi di questo libro

PRIMA PARTE LA PASSIONE PER LE API

- 15 1. UN MONDO MERAVIGLIOSO E FRAGILE
- 18 Le api in un'economia vulnerabile
- 19 Le api tra i primi terapeuti
- 24 L'apicoltura nella mitologia greca e latina
- 25 Il simbolismo delle api dall'Antichità ai giorni nostri
- 31 I servizi ecologici resi dalle api perturbati dall'agricoltura intensiva
- 37 Gli OGM e le api
- 39 Parassiti e altri nemici sterminatori di api
- 41 L'Acarapis è responsabile dell'acariosi
- 43 Un altro nemico delle api: il calabrone asiatico, un'invasione biologica
riuscita
- 45 I campi elettromagnetici perturbano le api?
- 48 Il mondo delle api, un'organizzazione sociale esemplare
- 52 L'alimentazione delle api
- 52 La trofallassi: "il bocca a bocca" nutritivo
- 53 Composizione media del nettare cercato dalle api
- 54 Gli altri compiti delle api
- 57 2. UNA STRUTTURA CORPOREA BEN CONGEGNATA
- 57 Anatomia e fisiologia dell'ape
- 61 L'apparato genitale
- 62 Apparato digerente e ghiandole annesse
- 63 I tre ormoni delle api
- 64 I feromoni
- 69 Genetica ed epigenetica delle api
- 73 Il nutrimento delle api
- 78 L'importanza delle stagioni, del clima e della temperatura
- 79 Il ciclo biologico della colonia
- 82 L'intelligenza delle api e i loro sensi eccezionali
- 85 Un senso dell'orientamento molto originale
- 86 Il volo o la danza delle api come strumento di comunicazione
- 87 I sensi

- 88 Il linguaggio delle api
89 Le malattie delle api
- 91 3. L'APE E I FILOSOFI: L'ANTROPOLOGIA DELLA NATURA
95 L'ape "filosofo" risponderebbe a molte domande degli uomini

SECONDA PARTE

I PRODOTTI DELL'ALVEARE PER LA NOSTRA SALUTE

- 107 L'apicoltore, uno dei principali responsabili della nostra salute
108 Consumare i prodotti di alveari del nostro territorio
- 111 4. IL MIELE
112 Origine
113 Composizione e colori
118 Il miele bio
120 I trucchi per riconoscere un miele puro
121 Indicazioni terapeutiche
122 Il meccanismo d'azione della medicazione al miele è perfettamente
conosciuto
125 Cosa pensare del miele di manuka? Prudenza!
127 Altre frodi in Francia: fino ad arrivare ai mieli contraffatti
128 Risparmio per la Sanità
- 133 5. LA PROPOLI
133 Origine
134 Utilità per le api
135 Composizione
136 Il fenil estere dell'acido caffeico o CAPE
137 Virtù terapeutiche
150 Un diffusore di propoli dagli effetti antisettici nella vostra auto
150 Risparmio per la Sanità
- 151 6. LA PAPPÀ REALE
151 Bee-Milk degli anglosassoni o il "caviale dell'alveare"
151 Origine
152 Conservazione
152 Composizione
153 Indicazioni terapeutiche
156 Risparmio per la Sanità
- 157 7. I POLLINI
157 Origine

-
- 158 L'impollinazione o fecondazione del fiore
 160 Le api selvatiche sono le migliori impollinatrici
 161 Composizione: i pollini, integratori alimentari fondamentali
 162 Conservazione
 163 Indicazioni terapeutiche
- 167 8. IL VELENO
 167 Origine e quantità
 167 Composizione
 168 Gli effetti del veleno
 170 Cosa fare quando ci punge un'ape?
 170 Indicazioni terapeutiche
 170 Risultati stupefacenti contro la sclerosi a placche
 173 Una terapia con le punture d'ape: l'apipuntura
- 175 9. LA CERA
 175 Origine
 175 Composizione
 176 Utilizzo
- 177 10. L'IDROMELE
- 179 11. L'OSSIMELE
- 181 12. IL POSTO DELL'APITERAPIA NELLA SANITÀ
 181 Ecologia e malattie della civilizzazione
 182 È possibile risparmiare se il pubblico è ben informato
 183 Grandi parole, grandi cifre
 184 Le api dalla campagna alla città
 185 Costi esorbitanti che i prodotti dell'alveare potrebbero nettamente ridurre
 187 I pollini possono ridurre il colesterolo cattivo (LDL)
 188 Il rischio di finire fuori strada dei responsabili della Sanità pubblica

TERZA PARTE
 IL MESTIERE DELL'APITERAPEUTA
 APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

- 193 13. AVVERTENZA: ATTENZIONE AI CIARLATANI
 DELL'APIPUNTURA
- 197 14. L'ALLERGIA AL VELENO D'APE: PRUDENZA
 198 Il kit di emergenza dell'apiterapeuta: prevedere tutto in 5 mosse
 198 Cosa fare se una persona è stata punta?

- 199 15. L'ALLERGIA ALLA PROPOLI O ALLA PAPPÀ REALE
199 Guarire con i prodotti dell'alveare
- 201 16. PROBLEMI DENTALI: CURE ODONTOSTOMATOLOGICHE
- 203 17. PROBLEMI DIGESTIVI: CURARE LE LESIONI BENIGNE
E PREVENIRE IL CANCRO
203 Le gastriti causate dell'*Helicobacter pylori* (HP)
204 Reflusso gastroesofageo
205 I disturbi del transito intestinale: stipsi o diarrea
- 207 18. PROBLEMI RESPIRATORI: BRONCHIOLITI, ASMA,
BRONCOPNEUMOPATIE CRONICHE, ALLERGIE RESPIRATORIE
208 Le infezioni respiratorie nella fibrosi cistica
- 209 19. PROBLEMI DERMATOLOGICI
209 Piccole ferite sulle estremità degli arti, soprattutto sulle dita
209 Piaghe infette
209 Le suppurazioni in ambiente ospedaliero
211 Le ulcere varicose
- 213 20. PROBLEMI REUMATOLOGICI
- 215 21. PROBLEMI LEGATI ALLO STRESS E ALL'INSONNIA
215 Il sonno, parametro di buona o cattiva salute
- 217 22. PROBLEMI NEUROLOGICI
- 223 23. L'APITERAPIA NEI TUMORI MALIGNI
223 Supportare la chemioterapia
223 Supportare la radioterapia
224 Prepararsi alla chirurgia e alle sequele post-operatorie
- 227 Bibliografia essenziale