

## 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