

# PAPPA REALE

## Che cos'è - Come si usa - Come si conserva

La **gelatina reale** delle api naturale è la secrezione delle ghiandole ipofaringee delle giovani api operaie. Si presenta come una pasta semifluida di colore bianco giallognolo, di sapore acido-aromatico caratteristico. La si trova nelle celle reali, quelle in cui le api allevano le nuove regine e costituisce il nutrimento essenziale delle regine durante la loro esistenza, per cui è chiamata più comunemente «**pappa reale**». Quando le api si accingono ad allevare una nuova regina, costruiscono celle speciali (reali), in fondo alle quali accumulano il cibo destinato alla super-alimentazione delle larve che si trovano nelle celle stesse. L'apicoltore, prelevando dette celle e sacrificando future regine, ha così la possibilità di estrarre quei pochi milligrammi della preziosa sostanza.

### LA COMPOSIZIONE DELLA GELATINA REALE (secondo Poggioli e Jacoli)

<b>100 grammi di sostanza fresca congelata:</b>		Carboidrati	gr	38,800
Acqua	gr	Grassi	»	10,400
Residuo secco	»	Vitamina B <sub>1</sub>	mg	2,066
<b>100 grammi di residuo secco congelato:</b>		Vitamina B <sub>2</sub>	»	2,770
Ceneri	gr	Vitamina B <sub>6</sub>	»	11,880
Proteine	»	Vitamina PP	»	42,420
		Vitamina B <sub>12</sub>	»	0,1485
		Acido pantotenico	»	52,790

La **gelatina reale** delle api è alimento molto ricco. L'uso della **gelatina** o **pappa reale** è soprattutto indicato per i bambini e le persone anziane. Quanto agli adulti, sono specialmente i debilitati, le persone che lavorano troppo, gli indeboliti, i nevrotici, che potranno, più degli altri, apprezzare i benefici effetti. L'uso continuato provoca un piacevole senso di euforia e di vigore. Scompare ogni senso di stanchezza e di svogliatezza ed è per questo che la **pappa reale** è consigliata agli atleti e agli sportivi in generale. Risultati veramente spettacolari la **pappa reale** li ha ottenuti sui bambini, di qualunque età: risveglia l'appetito, combatte i disturbi intestinali e l'anemia, aumenta il tono generale dell'organismo. Da risultati medici, il buon uso della **pappa reale**, esercita una benefica azione sulla crescita, sulla pelle (la rende più morbida ed elastica), contro la forfora e la perdita dei capelli, sull'ulcera duodenale (questa affezione nel 60 per cento dei casi è dovuta ad avitaminosi pantotenica), sull'appetito (soprattutto i bambini e i convalescenti), sul diabete (calo del tasso zuccherino nel sangue fino al 33 per cento registrato tre ore dopo la somministrazione della **pappa reale**). Effetta buona azione sul neuro-psichismo, sulla anemia e specialmente sull'anemia senile, sull'astenia, sul colesterolo e in taluni soggetti determina un aumento delle capacità genesiche.

**Conservazione** - Allo stato puro la si conserva in frigorifero; la temperatura adatta è quella delle verdure; fuori dal frigorifero non si altera ma perde, a partire da 8-10 giorni, parte delle sue qualità.

**Dosi e modo di somministrazione della pappa reale pura in natura** - La quantità media giornaliera è di 200 milligrammi, essa va consumata di preferenza al mattino a digiuno sola o stemperata in acqua o altra bevanda non calda. Ottimo è l'uso abbinato al miele stemperando la quantità giusta in un cucchiaino di miele.

L'uso va ripetuto 2 o 3 volte all'anno per periodi di almeno 30 giorni ad intervalli regolari: manterrà ottima salute e ridarà le forze, il dinamismo, la virilità, la gioia di vivere, l'ottimismo, se per disgrazia fossero stati perduti!

# POLLINE DI API

## Che cos'è - Come si usa - Come si conserva

È la materia fecondante dei fiori. Si presenta come una fine polvere di colore vario. Il **polline** è ciò che la pianta o il fiore hanno di più caratteristico, di proprio e insostituibile. L'ape passando di fiore in fiore si carica di **polline**. Durante il suo volo preleva i microscopici granelli dalle varie parti del corpo, li porta alla bocca, li arricchisce di saliva e nettare, e forma delle pallottoline che trasferisce nelle cestella ai due lati posteriori delle zampe. Quando il carico è completo (15 mmgr circa), l'ape ritorna all'alveare e qui viene spogliata del suo bottino da una trappola che l'apicoltore ha posto sulla porticina. Queste minuscole pallottoline che vengono poi essiccate, vagliate, conservate e confezionate, contengono tutto ciò che è necessario alla vita: proteine, vitamine, ventuno dei ventitré aminoacidi noti, grassi carboidrati, zuccheri, enzimi, coenzimi, ormoni di crescita, sali minerali e varie sostanze sconosciute.

**Le virtù meravigliose del polline** - azione sulla funzione intestinale, antianemica, eurotrofizzante, euroforizzante, antidepressiva, antinevrotica, antianemica, antianemica, contro l'ipertrofia prostatica.

**Uso** - Il momento più opportuno per consumare il **polline** è a digiuno prima di una bevanda calda, della prima colazione o merenda. La dose normale è di circa 20 grammi al giorno per un adulto e circa 5 grammi per un bambino. Un cucchiaino da caffè ricolmo ne contiene grammi 5, un cucchiaino da minestra grammi 20.

**Conservazione** - Per una buona conservazione si raccomandano vasi di vetro ermeticamente chiusi conservati in luogo fresco ed asciutto, onde evitare il deterioramento del prodotto.