



## L'Apiario del Benessere® per corpo, mente e didattica

Partiamo con la definizione di **apiterapia**: è un insieme di trattamenti mirati al benessere, sia nell'ambito umano che veterinario, con i prodotti raccolti, trasformati e secreti dalle api. Tra queste cure si contano l'**apiaromaterapia**, che beneficia dai profumi dell'alveare, ed il cosiddetto **apisound**, che si serve dal ronzio delle api.

L'apiterapia deve essere correttamente intesa come un insieme di pratiche ad integrazione della medicina moderna e non come una sua sostituta.

### Come nasce l'idea di ascoltare e respirare l'alveare

Molti paesi dell'Est, a lungo organizzati secondo una logica che ha contenuto l'espansione dei colossi del farmaco, hanno preservato e sviluppato molte forme tradizionali di cura. Questo è uno dei motivi per cui l'apiterapia si è affermata in paesi come Romania, Slovenia, Bulgaria, Bosnia, Croazia e Ungheria, di antica tradizione apistica. Il loro clima, in genere più rigido rispetto al nostro, ha obbligato gli apicoltori a proteggere gli alveari durante i periodi più freddi dell'anno e ciò ha permesso, per passi successivi, di comprendere i benefici derivati dal respirare l'aria dell'alveare (apiaroma) e di godere del suo suono (detto *apisound*).

### Le strutture per sentire e respirare l'alveare

L'evoluzione ha portato a strutture (piccole casette di legno) che consentono l'installazione di alveari a ridosso di una o più pareti delle stesse che sono appositamente modificate per il fissaggio degli alveari ed il loro utilizzo (foto 1). Le arnie sono collegate all'interno della struttura, ma nello stesso tempo separate da reti che impediscono il passaggio delle api (figura 2). In questo modo le persone che si trovano all'interno delle casette possono beneficiare dei suoni e degli aromi dell'alveare.

Per la respirazione dell'aria dell'alveare, nei paesi dell'Est vengono spesso usati dispositivi inalatori (maschere rigide) coadiuvati da ventilazione forzata, collegati direttamente all'alveare da un tubo. Appaiono analoghi agli ina-



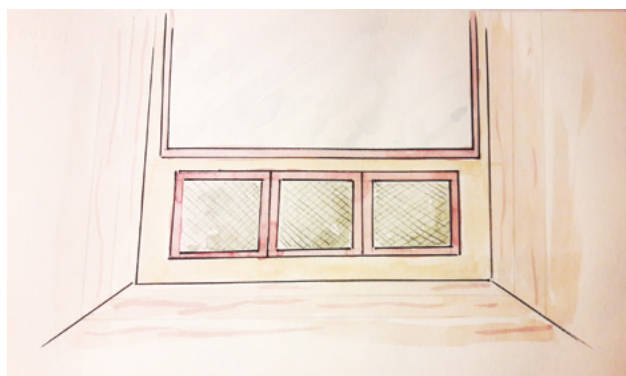
Foto 1 | Apiario del Benessere® a Borgo d'Ale (VC)  
Foto di Margherita Olocco

latori termali e richiedono una pulizia accurata. In Italia, l'Apiario del Benessere® parte dallo stesso concetto ma ha un approccio decisamente più naturale per cui l'esperienza di un "tuffo" tra le api avviene senza alcuna induzione o costrizione ma semplicemente godendo di suoni e aromi che entrano spontaneamente attraverso le griglie.

Gli arrangiamenti delle arnie sopradescritti consentono la gestione dell'apiario senza impedimenti. Nel caso di dimostrazioni pratiche, l'apicoltore dall'esterno può illustrare mentre scolaresche o visitatori possono seguire le spiegazioni dall'interno delle casette, in totale sicurezza.

Rispondendo ai canoni della loro organizzazione, le api tendono a chiudere con propoli le grate che separano le arnie dall'abitacolo. Questo comporta la sostituzione delle stesse con reti "pulite" ma rende facile il recupero di questo importante prodotto dell'alveare.

Figura 2 | Schema del collegamento tra alveari e abitacolo dell'Apiario del Benessere® tramite griglie  
Illustrazione di Beti Piotto



**Foto 3** | Interno di un Apiario del Benessere®  
Foto dell'Associazione Italiana Apiterapia

Per godere dell'apiaromaterapia e dell'*apisound* all'interno dell'Apiario del Benessere®, la struttura è utilizzata solo nei periodi in cui le api sono particolarmente attive ovvero in primavera, estate e autunno, dipendendo dall'andamento stagionale. Per dimostrazioni dall'esterno, l'uso non ha condizionamenti salvo la situazione meteorologica del momento.

### **L'aria dell'alveare e l'apiaromaterapia**

I profumi dell'alveare sono ricchi di resine e oli essenziali che possono essere utili all'apparato respiratorio. Favorite dalle loro piccole dimensioni, queste sostanze volatili vengono rapidamente assorbite dalle mucose respiratorie ed entrano nel torrente ematico senza subire trasformazioni. Hanno quindi un effetto più rapido rispetto ai medicinali somministrati per via orale che devono invece subire varie modificazioni a carico del sistema digerente e del fegato prima di essere incorporati all'organismo. L'aria dell'alveare è balsamica, fluidificante, spasmolitica, antibatterica, decongestionante e adatta perciò a coadiuvare la cura dell'asma. Inoltre, sembrerebbe di aiuto a numerose patologie come la cefalea, la depressione o l'indebolimento del sistema immunitario. Non va dimenticato però che la composizione dell'aria dell'alveare può variare in relazione a numerosi fattori come il sito, le condizioni circostanti, la presenza di inquinanti, l'epoca dell'anno, il momento del giorno, ecc...

Recentemente (Speer et al., 2019) sono stati analizzati i componenti organici volatili (Cov) dell'aria dell'alveare. Sono stati rilevati oltre cinquanta diversi Cov ed è interessante notare che le sostanze volatili identificate provenivano prevalentemente da propoli e cera d'api mentre un numero più basso di Cov derivavano da polline, miele e pappa reale.

Sono proprio i composti terpenici, resine ed altre sostanze volatili presenti nei prodotti dell'alveare a darne il tipico odore. Queste sostanze ispirate possono svolgere, come accennato, un'azione benefica su tutto l'apparato respiratorio secondo i principi dell'aromaterapia, ovvero il trattamento terapeutico a base di molecole volatili naturali somministrate per via aerea. Con l'aromaterapia si possono ottenere simultaneamente risultati sia sul piano fisico sia su quello emozionale: le sostanze volatili, infatti, stimolano le cellule dell'olfatto i cui messaggi arrivano al sistema limbico, lo "scrigno antico e primitivo" del cervello, che a sua volta regola il sistema nervoso autonomo gestendo emozioni e comportamenti. Determinati aromi possono perciò influenzare favorevolmente l'umore e le funzioni fisiologiche regolate dal sistema nervoso autonomo. Non è un caso che due dei tre doni preziosi offerti dai Re Magi, la mirra e



l'incenso, abbiano una forte componente aromatica.

Il trattamento generalmente prevede il respiro dell'aria dell'alveare per almeno un'ora al giorno per circa una settimana. Non possono però fruire di questa pratica i soggetti allergici al polline e al veleno d'api.

In numerosi paesi dell'Est alcune agenzie di turismo offrono pacchetti che comprendono visite ad apicoltori dotati di apiari attrezzati per beneficiare dei profumi dell'alveare. Negli ultimi anni anche in Italia il respiro dell'aria dell'alveare è diventato noto e praticato grazie agli apicoltori affiliati all'Associazione Italiana Apiterapia che dispongono di Apiari del Benessere® (foto 3).

### **Ascoltare l'alveare: l'apisound**

Beneficiare del ronzio delle api favorisce il rilassamento e la meditazione, un'azione di relax in sintonia con il suono della natura (foto 4).

Chi segue un trattamento di respiro dell'aria dell'alveare in un Apiario del Benessere® si arricchisce simultaneamente dell'ascolto del ronzio delle api che in virtù della sua frequenza (432 Hz), favorisce uno stato di benessere e rilassamento. A questa frequenza, infatti, le onde Alfa sono stimulate positivamente favorendo un equilibrio tra i due emisferi cerebrali, si migliora così lo stato di rilassamento e si facilita la meditazione. Il ronzio delle api (*apisound*) ha la stessa frequenza e potere rilassante del fruscio delle foglie, lo scorrere di un ruscello o la risacca del mare. Infatti, la frequenza di 432 Hz è strettamente connessa ai cicli della natura.



**Foto 4** | *Apisound* all'interno dell'Apiario del Benessere®  
a Centrale di Zugliano (VI)  
Foto di Christian Baron

**Foto 5** | L'apicoltore può spiegare dall'esterno concetti che le scolaresche apprendono dall'interno in sicurezza nell'Apiario del Benessere® a Borgo d'Ale (VC)  
Foto di Margherita Olocco

Non sorprende che in rete si trovino numerosi siti web che offrono registrazioni del ronzio di api, alcune di lunga durata perché pensate appositamente per avviare e accompagnare il sonno.

### **Apipetdidattica**

L'apicoltore può illustrare qualsiasi argomento rimanendo all'esterno dell'Apiario del Benessere® mentre all'interno si possono ospitare diverse persone o scolaresche. Ciò consente di svolgere, in tutta sicurezza, l'apipetdidattica. Questa disciplina ha l'obiettivo di mettere in comunicazione i non addetti ai lavori con le api, in completa sicurezza, senza suscitare timori e paure, per accedere così alla cultura multidisciplinare dell'alveare ovvero ai saperi ambientali, agro-alimentari, socioculturali, apiterapeutici.

L'apipetdidattica è destinata ad un pubblico vasto ma soprattutto a bambini e ragazzi, comprese le scolaresche, mentre sono adulti preparati adeguatamente i responsabili di trasmettere conoscenze ed emozioni. Si tenga conto che superare la paura è, per i più giovani, una strada verso l'autostima (foto 5) e che sono le emozioni a fissare il vissuto. Il soggetto ideale per svolgere l'apipetdidattica è l'apicoltore stesso, poiché interagisce costantemente con le api e conosce a fondo gli argomenti che suscitano le curiosità dei visitatori. Da segnalare che la visione dell'apicoltore vestito con tuta e maschera schermata mentre ispeziona l'alveare tramite l'affumicatore suscita grande interesse da parte dei partecipanti che spesso non hanno mai assistito a operazioni di questo tipo. Comunque, molti gestori di fattorie didattiche, di aziende agricole e di agriturismi sono



**Foto 6** | Nell'Apiario del Benessere® l'apicoltore può offrire competenze, benefici per corpo e mente, prodotti dell'alveare e ospitalità  
Foto di Margherita Olocco



potenziali operatori nell'apipetdidattica sempreché siano bene informati sui contenuti, sulla sicurezza, sugli obblighi di legge.

Un messaggio importante dell'apipetdidattica è considerare le api amichevolmente e poter avvicinarsi a loro grazie a presupposti ben precisi, il tutto in totale sicurezza. Gli Apiari del Benessere® sono dunque validi strumenti di lavoro perché consentono la massima percezione delle attività dell'alveare, anche se ci sono, comunque, molte alternative possibili come le piccole arnie didattiche o, addirittura, l'animazione fuori dall'azienda (scuole, biblioteche, ecc...) e senza la presenza di api.

### **Il futuro degli Apiari del Benessere®**

L'aumentata sensibilità verso la natura può collocare l'Apiario del Benessere® in un contesto di apiturismo in cui l'apicoltore offre competenze, benefici per corpo e mente, prodotti dell'alveare e ospitalità (foto 6). L'Apiario del Benessere® offre potenzialità multifunzionali che vanno esplorate e sfruttate anche nel campo scientifico come, ad esempio, il loro impiego come postazioni per il rilevamento della qualità delle matrici ambientali.

### **Un Apiario del Benessere® in azienda**

L'Associazione Italiana Apiterapia ha sviluppato delle linee guida per la corretta realizzazione di un Apiario del Benessere® che pone a disposizione degli interessati. Nel sito dell'Associazione, alla pagina "Apiario del Benessere®" ci sono informazioni ed illustrazioni su vari Apiari del Benessere® funzionanti in Italia:

<http://www.apiterapiaitalia.com/apiario-del-benessere> ●

Per ulteriori informazioni:  
[www.apiterapiaitalia.com](http://www.apiterapiaitalia.com)

### **Bibliografia**

Speer K., Recklies K., Kuhn F., 2019. First scientific studies of beehive air composition. Apimondia proceedings Montreal 2019. <https://www.apimondia.com/en/databases/congresses-proceedings/106-apimondia-2019-montreal-canada-proceedings>