

# NUTRIMENTO DALL'ALVEARE

QUANDO SI PENSA ALLE API, SOLITAMENTE CI VENGONO IN MENTE LE LORO PUNTURE DOLOROSE E IL LORO FASTIDIOSO RONZARCI INTORNO NEI MESI ESTIVI. TUTTAVIA, NELLE ULTIME DECADI, L'IMPORTANZA DELLE API E DEL LORO IMPATTO POSITIVO SULL'AMBIENTE SONO AL CENTRO DELL'ATTENZIONE.

Le api non sono solo importanti per l'ecosistema, ma producono anche nutrienti preziosi che possono apportare un impatto positivo al nostro benessere.

## Oro Liquido

La maggior parte delle persone sa che il miele è un dolcificante naturale fantastico. Ma sapevate che il miele è stato riconosciuto come super alimento naturale? Questo squisito dolcificante totalmente naturale è carico di proprietà. Se cercate un'ulteriore carica di energia a metà giornata, il miele, che è una risorsa facilmente digeribile, fa al caso vostro!



## Una Forte Difesa

La Propoli è spesso conosciuta come il miglior difensore dell'alveare. Questo perché la propoli è creata dalla resina di piante e di alberi ricchi di polifenoli. Le api raccolgono questa resina e la metabolizzano prima di utilizzarla per fortificare e disinfettare il loro alveare. Non a caso gli uomini utilizzano la propoli fin dai tempi antichi per sostenere le difese naturali del corpo e il sistema immunitario.

## Super Alimento di Alto Livello

Il polline delle api è uno degli alimenti più nutrienti trovati in natura. Le api raccolgono il polline dalle piante per nutrirsi e lo trasportano all'alveare. Il polline delle api viene fornito alle giovani api come alimento e come fonte primaria di proteine per le api da miele. Più di 40.000 specie di piante vengono impollinate nel mondo grazie alla raccolta e al trasporto del polline. Questa procedura non è semplice. Difatti, un'ape impiega un mese lavorando otto ore al giorno per riempire di polline un cucchiaino da tè. Questa sostanza concentrata, è interamente naturale e dona energia.

## Il Cibo Ideale per una Regina

L'Ape produttrice secerne dalle ghiandole ipofaringee la Pappa Reale, una sostanza simile al latte, necessaria per nutrire le larve e selezionare quelle che diventeranno Api Regine. La differenza che fa di una larva una futura Regina o un'ape operaia, è la frequenza con la quale vengono nutrite di Pappa Reale. Le Api Regine vengono nutrite esclusivamente con Pappa Reale, mentre le api operaie ricevono la Pappa Reale solo per alcuni giorni per poi essere nutrite con il miele e il polline. Un'ape operaia media vive per qualche mese, ma un'Ape Regina vive per 3-5 anni, producendo più di 2.000 uova ogni giorno fino a 1.000.000 nell'arco della sua vita! La Pappa Reale è conosciuta per il suo supporto al sistema immunitario, l'aumento di energia e il sostegno per capelli e pelle più sani.

Raccolti da aree prive di inquinamento e conservati negli appositi contenitori, i prodotti dell'alveare Forever sono della più alta qualità disponibile sul mercato e sono certificati con i marchi Kosher e Halal.

# 3 MODI PER ADDOLCIRE LA TUA ROUTINE DI BELLEZZA

Questo mese, addolcisci la tua routine di bellezza!

Rigenera la tua pelle e i tuoi capelli con queste ricette fai da te.

## SCRUB AL MIELE PER LABBRA

1 cucchiaio di Forever Bee Honey

1 cucchiaino di zucchero grezzo

Un paio di gocce di olio d'oliva

Mescola gli ingredienti insieme. Strofini lo scrub in modo circolare sulle labbra. Infine, sciacquare.

## SCRUB CORPO MIELE & LIMONE

1 tazza di zucchero grezzo

2 cucchiaini di Forever Bee Honey

1 cucchiaino di olio d'oliva

2 gocce di Forever Essential Oils al Limone

3 cucchiaini di latte intero

Mescola gli ingredienti insieme. Strofini lo scrub in modo circolare sul corpo concentrandoti sulle zone più secche.

## MASCHERA PER CAPELLI AL LATTE & MIELE

3 tazze di latte intero

2 cucchiaini di Forever Bee Honey

1 cucchiaio di olio d'oliva

Riscalda tutti gli ingredienti insieme sui fornelli o al microonde. Mescola la miscela con una frusta. Versa il contenuto su tutti i capelli. Avvolgi i capelli in un asciugamano e lascia in posa per 10-20 minuti. Lavali con shampoo e balsamo come di consueto.



**Lo sapevi che il miele  
è un umettante?  
Questo lo rende  
l'elemento idratante  
perfetto per le ricette  
naturali di bellezza!**

