



La **pappa reale** è la secrezione prodotta dalle ghiandole salivari ipofaringee e mandibolari delle api nutrici che viene utilizzata dalle stesse api come alimento essenziale per le larve (le future api regine) e per l'ape regina. Essa si presenta come una pasta semifluida di colore bianco giallognolo, di sapore acido-aromatico. **La pappa reale viene riconosciuta come un vero e proprio concentrato di salute.** Ricca di *acido pantotenico*, che si trova nelle cellule dei muscoli, del cervello, del fegato e dei reni, essa riesce ad influenzare le cellule del nostro corpo in modo positivo e favorisce l'assimilazione di tutti i prodotti della digestione. Nello specifico la pappa reale è indicata per:

- l'**effetto rivitalizzante** generale; è infatti una sostanza **antifatica, stimolante della crescita, antianemica e stimolante dell'appetito**;
- **stimola** altresì l'**umore**, ed ha capacità di **equilibrare il sistema neurovegetativo e psichico** del soggetto;
- ha effetti positivi sul **sistema immunitario**; è una **sostanza antibatterica ed epatoprotettiva**; riequilibra la **pressione arteriosa**; rafforza il tono del **muscolo cardiaco**; ha **effetti antidepressivi**;
- **accelera la guarigione** dalle malattie; agisce sulle **tensioni pre-mestruali**; è utile per **combattere l'insonnia**; da impulso all'**attività fisica ed intellettuale**.

La **composizione della pappa reale** in percentuale è: acqua (60%), protidi (20%), lipidi (6,4%), glucidi (10%), minerali (0,8%), altro (2,8%). E' altresì composta da sostanze le cui singole attività vengono esaltate dalla presenza delle altre, come le vitamine (A, B1, B2, B5, B6, PP, H), il ferro, il calcio, il fosforo, il magnesio, lo zinco, il rame, l'acido folico e il pantotenico, l'inositolo, il silicio e la taurina. La ns PAPPA REALE sottoposta a regolari controlli analitici che permettono di garantirne la conformità ai dati riportati nell'analisi media indicata. Ottimo alimento per bambini, studenti, persone anziane, atleti e tutti coloro che desiderano sentirsi "in forma" La pappa reale ha un valore energetico di circa **145 kcalorie per 100 grammi**. Si raccomanda di assumere la pappa reale in quantità di circa mezzo grammo, ogni mattina a digiuno. L'ideale è sciogliere la sostanza sotto la lingua, in quanto la presenza delle ghiandole sublinguali ne favorisce l'assorbimento e permette l'immediata utilizzazione dei principi attivi senza l'intervento dei succhi gastrici che potrebbero distruggere o danneggiare questi effetti, specie nelle persone adulte. È consigliabile l'utilizzo regolare di pappa reale due o tre volte l'anno per periodi di 20/30 giorni con intervalli regolari. La pappa reale **non ha controindicazioni**, può essere assunta da tutti. La pappa reale deve essere **conservata allo stato puro** in frigorifero; se tenuta fuori non si altera ma perde parte delle sue proprietà.