

Propoli, proprietà e benefici

La propoli è una sostanza naturale prodotta dalle api con proprietà disinfettanti, antinfiammatorie e cicatrizzanti. Scopriamone i benefici e l'uso.

La **propoli** è un **antisettico** naturale prodotto dalle api. Utile in caso di **mal di gola**, **raffreddore**, **asma** e **influenza** è anche un'alleata del sistema immunitario.

Che cos'è la propoli

La **propoli** o il propoli è una sostanza naturale prodotta dalle api che si presenta come una resina gommosa marrone, appiccicosa e insolubile in acqua.

La propoli **è costituita da oltre 200 composti**.

In particolare, all'interno della propoli troviamo:

- Resine;
- cera;
- oli essenziali e sostanze volatili;
- **polline**;
- flavonoidi.

La **composizione** della propoli è molto variabile poiché **dipende dal tipo di vegetazione da cui le api ricavano il materiale** di partenza per elaborarla.

La **raccolta della propoli** viene infatti effettuata da **api bottinatrici** che visitano fiori e gemme di diversi alberi tra cui pioppi, pino, ippocastani, betulle, querce e salici.

Una volta scaricata nell'alveare, **le api utilizzano la propoli per isolare le celle dell'alveare** limitando così l'ingresso di aria, acqua, batteri, virus e in generale agenti patogeni.

Composizione, valori nutrizionali e calorie della propoli

100 g di propoli contengono solo 15 kcal.

La **propoli è composta per lo più da resine, cere, oli essenziali** e sostanze volatili che variano a seconda delle diverse fonti di raccolta.

A queste componenti si aggiungono sempre **acidi aromatici, polline, sostanze organiche vegetali e minerali**, presenti in una percentuale di circa il 15%.

Ricca di polifenoli - tra cui **flavonoidi** - la propoli presenta anche un elevato contenuto di **sali minerali**, tra cui **ferro, calcio, rame** e **manganese**, e di **vitamine del gruppo B**.

Proprietà e benefici della propoli

La propoli svolge numerose attività benefiche per tutto l'organismo.

Tra le **proprietà terapeutiche della propoli** troviamo quella:

- Antivirale;
- antibatterica;
- antifungina;
- cicatrizzante;
- antinfiammatoria;
- immunostimolante.

In molti la considerano un vero e proprio **antibiotico naturale**.

Le **proprietà curative della propoli** sono sfruttate soprattutto per alleviare i sintomi dell'influenza e in particolare il mal di gola.

L'uso della propoli per la gola è probabilmente quello più noto: usata sotto forma di **spray o sciroppo**, la propoli è in grado di disinfettare la gola, calmare il dolore e la tosse e spegnere l'infiammazione.

La propoli **viene usata anche per i suoi benefici per la pelle** e per le mucose, ad esempio per curare piccole ferite, **scottature**, irritazioni e brufoli, per la sua azione antibatterica e cicatrizzante.

La propoli in soluzione glicolica o alcolica **è utile anche per afte, ascessi**, gengiviti e per calmare il dolore ai denti.

La propoli tra i rimedi naturali per gli ascessi: scopri gli altri

Alleata di

Apparato respiratorio, pelle, sistema immunitario.

Come si assume la propoli

In erboristeria è possibile trovare la propoli in diversi formati e con varie formulazioni.

La propoli è infatti disponibile:

- Pura;
- in granuli;
- sotto forma di integratori alimentari che contengono propoli naturale: ad esempio **tintura madre di propoli**, estratto di propoli idroalcolico o alcolico.

La propoli **può poi essere presente all'interno delle formulazioni di spray per la gola, sciroppi e caramelle** contro la tosse e il mal di gola, unguenti e pomate per la pelle.

Come usare la propoli pura

La **propoli pura** si trova presso gli apicoltori o nelle erboristerie più fornite. In genere **si utilizza masticandone piccole quantità** in caso di:

- Patologie del cavo orale e della gola;
- mal di denti;
- sintomi influenzali;
- infiammazioni a livello dello stomaco;
- infezioni a carico delle vie urinarie.

Controindicazioni della propoli

La propoli è un prodotto generalmente sicuro ma **il suo uso è sconsigliato in alcune situazioni**. Innanzitutto, la propoli è controindicata in caso di **allergie** e ipersensibilità. Le reazioni allergiche nei confronti della propoli sono abbastanza frequenti e i sintomi includono dermatite e asma.

Occorre poi **cautela nell'uso della propoli se si assumono numerosi farmaci contemporaneamente**, poiché si potrebbero verificare interazioni date dall'inibizione di vari citocromi da parte della propoli. Infine, **meglio non utilizzare prodotti a base di propoli in gravidanza**, durante l'allattamento e nei bambini molto piccoli.

Curiosità sulla propoli

Scoperta circa 6000 anni fa, la propoli si ritrova nelle descrizioni di riti lontani. I sacerdoti egiziani lo usavano per **mummificare le spoglie dei faraoni**, mentre i medici lo impiegavano per trattare le infezioni della pelle e dell'apparato respiratorio, e come cicatrizzante e disinfettante delle ferite.

Il nome deriva dal greco **πρόπολη**: pro (προ, davanti) e polis (πόλις, città), ovvero "davanti alla città". Il senso è figurato: le api, infatti, utilizzano il loro prodotto per **difendere l'alveare**, la loro città, da malattie e predatori che possono metterlo in pericolo.