

# Propoli, tutte le proprietà e i benefici

Di sicuro hai sempre sentito parlare e purtroppo non l'hai ancora provata. Le incredibili proprietà per la salute che molte ricerche lo confermano. Parliamo della **propoli**, un piccolo tesoro dall'aspetto simile alla resina che le api ottengono dalle gemme e dalle cortecce di pioppi, pini, betulle e altri alberi. Il loro scopo è quello di utilizzarlo come "porta" dell'alveare così da arginare minacce e intrusioni. Questa sostanza, dal colore piuttosto scuro e dalla consistenza vischiosa, è utilizzata sin dall'antichità come **rimedio naturale per diversi malanni** grazie alle proprietà medicinali che sembrano caratterizzarla. Gli Assiri, ad esempio, la utilizzavano sulle ferite, i Greci sugli ascessi e gli Egizi la sfruttavano per imbalsamare le mummie. Ancor oggi considerata preziosa, ha una particolarità: è caratterizzata da composti chimici che possono variare a seconda del luogo in cui si trovano gli alberi e i fiori da cui attingono le api. Un dettaglio affascinante che, però, complica gli studi degli esperti che stanno cercando di arrivare a conclusioni più precise sui suoi **benefici per la salute**. Una cosa è certa, è un passe-partout per affrontare in modo naturale alcuni problemi di salute.

Propoli, benefici di una medicina naturale

## Il contenuto della propoli

La propoli vanta un alto contenuto di composti chimici dall'effetto benefico. È infatti costituita:

- per il 50%, di resine e balsami;
- per il 25% di cera;
- per il 10% di oli essenziali volatili;
- per il 5% di polline;
- per un altro 5% di materiale organico e minerale.

Oltre a tutto ciò, al suo interno si trovano numerosi flavonoidi, antinfiammatori e vitamine C, E, B1, B2, B6 e PP. Insomma, è facile intuire da dove derivi la sua fama.

## In quali forme possiamo trovare la propoli

Ce n'è per tutti i gusti. Puoi trovare la propoli in tante diverse formulazioni, alcune studiate ad hoc per specifici utilizzi, ma in generale puoi assumerla per via orale sotto forma di gocce o di spray o, ancora, grezza. Puoi anche

trovarla in forma di crema e cosmetici per la pelle. Queste le alternative più comuni:

- propoli grezza: ideale in caso di mal di denti, gengiviti, faringiti, laringiti e tonsilliti, basta assumerne un grammo dopo ogni passo per godere di tutti i suoi effetti;
- tintura, preparata diluendo il prezioso ingrediente in alcol etilico. In questa forma è particolarmente consigliata per inalazioni, gargarismi e tamponamenti e si può gustare insieme al miele, nel latte o in acqua calda;
- estratto molle, una preparazione specifica che si applica direttamente sulla pelle per curare ustioni, arrossamenti, foruncoli, eczemi e piaghe, tutto grazie alla sua azione antibiotica e cicatrizzante.

## Tutte le proprietà curative della propoli

Come anticipavo, la propoli è ricca i componenti benefiche e i ricercatori ne hanno identificate più di 300 composti che, per la maggior parte, sono polifenoli. I polifenoli sono antiossidanti che combattono le malattie e i danni nell'organismo.

In particolare, la propoli contiene i polifenoli chiamati flavonoidi. I flavonoidi sono prodotti nelle piante come forma di protezione. Si trovano comunemente negli alimenti che si ritiene abbiano proprietà antiossidanti, tra cui:

frutta

tè verde

verdure

vino rosso

### Propoli e bellezza

Siete confusi su quali ingredienti per la cura della pelle siano all'altezza della pubblicità? Non siete soli. Scoprite quali sono i prodotti che vale la pena usare e quali quelli che vale la pena evitare.

### Propoli e salute

Si ritiene che la propoli abbia proprietà antibatteriche, antivirali, antimicotiche e antinfiammatorie. Ma la ricerca scientifica sulla propoli è

limitata. I ricercatori non sanno esattamente perché, ma il prodotto delle api sembra proteggere da alcuni batteri, virus e funghi.

### Propoli e ferite

La propoli contiene un composto speciale chiamato pinocembrina, un flavonoide che agisce come antimicotico. Queste proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche rendono la propoli utile per la guarigione delle ferite. Uno studio Trusted Source ha rilevato che la propoli può aiutare le persone che hanno subito ustioni traumatiche a guarire più velocemente, accelerando la crescita di nuove cellule sane.

Un altro studio Trusted Source ha rilevato che un estratto alcolico di propoli per uso topico è più efficace di una crema steroidea nel ridurre i mastociti nelle ferite da chirurgia orale. I mastociti sono associati all'infiammazione e al rallentamento della guarigione delle ferite.

### Afte e herpes labiali e genitali

Gli unguenti che contengono il 3% di propoli, come Herstat o Coldsore-FX, possono contribuire ad accelerare i tempi di guarigione e a ridurre i sintomi delle piaghe da raffreddamento e dell'herpes genitale.

Uno studio Trusted Source ha rilevato che l'applicazione di propoli per via topica tre volte al giorno ha aiutato a guarire l'herpes labiale più velocemente rispetto a nessun trattamento. I ricercatori hanno scoperto che la crema alla propoli non solo riduceva la quantità di virus dell'herpes presente nell'organismo di una persona, ma proteggeva anche l'organismo da futuri attacchi di herpes labiale.

## Dove acquistare la propoli

La propoli può essere acquistata in farmacia o nei negozi di alimenti naturali. Le forme topiche comprendono creme, unguenti e lozioni. La propoli può anche essere assunta per via orale e si presenta sotto forma di compresse, estratti liquidi e capsule.

Attualmente non esiste una dose raccomandata dal punto di vista medico perché sono necessarie ulteriori ricerche. Uno studio Trusted Source raccomanda una concentrazione giornaliera di circa 70 milligrammi al giorno, ma non si tratta di una raccomandazione della FDA. I produttori possono suggerire una dose sull'etichetta del prodotto. Chiedete al vostro medico se la propoli è sicura per voi prima di assumere qualsiasi integratore.

## Effetti collaterali della Propoli

La **propoli** è considerata un rimedio sicuro sia quando assunta per via orale che quando applicata sulla pelle seguendo le posologie indicate. Può però scatenare **reazioni allergiche**, soprattutto nelle persone allergiche alle api o ai prodotti delle api.

In alcuni casi può irritare la bocca o causare ulcere orali.

Infine, la propoli può aumentare il tempo necessario al sangue per coagularsi.

Prima di assumere **propoli** è importante informare il medico:

- di eventuali allergie al principio attivo, ai suoi eccipienti o a qualsiasi altro farmaco o alimento, in particolare a prodotti derivati dalle api, come il miele, ai salicilati e al balsamo del Perù
- degli altri medicinali, dei fitoterapici e degli integratori che si stanno assumendo, in particolare quelli che possono rallentare la coagulazione, come anticoagulanti (aspirina, clopidogrel, dalteparina, enoxaparina, eparina, ticlopidina, warfarin e altri) e prodotti a base di angelica, chiodi di garofano, salvia, aglio, zenzero, ginkgo e ginseng
- nel caso in cui si soffre (o si abbia sofferto) di asma, disturbi emorragici, allergie

Non ci sono ancora prove sufficienti per stabilire se i prodotti a base di propoli siano sicuri o meno, ma non sono considerati ad alto rischio. In genere si assume un po' di propoli quando si mangia il miele. Tuttavia, se si soffre di allergia al miele o alle api, si avrà una reazione anche ai prodotti contenenti propoli. La propoli può anche causare una propria reazione allergica se utilizzata per lungo tempo.

Gli apicoltori sono tra le persone che hanno maggiori probabilità di avere un'allergia alla propoli, perché sono spesso in contatto con questo composto. La reazione allergica tipica è un'eruzione cutanea simile a un eczema. Parlate con il vostro medico prima di aggiungere la propoli al vostro piano di trattamento, soprattutto se avete già allergie o asma.