

# PROPOLI

## dalle api

### un aromatico rimedio

L'angolo della Salute  
a cura del dr. Alessandro Bassetti

La propoli è da tempo immemore un rimedio naturale per i problemi legati alle infezioni delle alte vie respiratorie anche come preventivo, infezioni della bocca, piccole infezioni cutanee. Vari studi ne hanno dimostrato proprietà batteriostatiche, antimicotiche e disinfettanti.

La propoli non è considerata un vero e proprio fitoterapico ma un materiale resinoso profumato prodotto dalle api con le resine raccolte da gemme, fiori e cortecce delle piante e lavorata enzimaticamente attraverso particolari ghiandole secernenti. All'interno dell'alveare è utilizzata per molteplici scopi: da base disinfettante per le celle che ospiteranno le uova deposte dalla Regina a sigillante delle fessure nell'arnia oltre a difesa da attacchi esterni da parte di batteri, funghi e piccoli animali.

La propoli contiene per più del 50% resine e un O.E. ricco di terpeni, acidi organici (caffeico), un 30% di cere, un 10% di flavonoidi (spicca galangina il marker tipico per le analisi chimiche, apigenina, quercetina, e altri ancora...), 5% polline e 5% minerali.

Presenta una vasta gamma di proprietà farmacologiche.

**Antibatterica.** È uno tra i più efficaci rimedi naturali contro i batteri soprattutto del cavo orale. A bassi dosaggi si ha un'azione batteriostatica (può inibire di circa il 50% la capacità dei batteri di aderire alle cellule ospiti e quindi di infettarle) mentre ad alte concentrazioni prevale l'azione battericida contro Stafilococchi, Streptococchi, Salmonelle e Micobatteri.

**Antivirale.** In vari studi su ceppi di virus dell'influenza, herpes simplex, e adenovirus la propoli sembra impedire sia l'aggancio dei virus alle cellule bersaglio sia la loro capacità di penetrare all'interno di esse infettandole.

**Antimicotica.** È attiva su molti funghi (Candida in particolare) che interessano lo strato superficiale della pelle e delle mucose, mentre è poco efficace negli strati profondi.

**Anti-infiammatoria.** Inibisce l'azione di alcuni delle prostaglandine (PG) e leucotrieni che stimolano i segni cardinali dell'infiammazione (rossore, calore, tumefazione, dolore e funzione lesa). **Anestetica locale.** Sembra dovuta a principi attivi contenuti nella parte balsamica resinosa. Utile in persone con infezioni e infiammazioni delle prime vie aeree.

**Immunostimolante.** Non tutti i dati scientifici presenti

concordano sull'efficacia della Propoli come stimolante dei globuli bianchi. Sicuramente flavonoidi e vitamina C presenti nel fitocomplesso possono coadiuvare tale attività.

**Antiossidante.** L'azione contro i radicali liberi è legata soprattutto ai flavonoidi, agli acidi organici e alle vitamine C ed E. Riesce a bloccare la maggior parte dei radicali liberi e inibisce il fenomeno dello stress ossidativo causato dai radicali liberi, a danno dei tessuti interessati.

**Fitofarmacologica.** La propoli è impiegata in agricoltura biologica per difendere le piante da attacchi fungini basandosi sugli stessi principi di funzionamento per gli animali.

Esistono varie tipologie di preparazioni sul mercato a base di propoli:

**Soluzione idroalcolica** con almeno 30 mg/ml in galangina (in etichetta). Il dosaggio giornaliero in questo caso è in media di 1 goccia (circa 1mg) per kg di peso corporeo, assunto in due - quattro somministrazioni lontano dai pasti.

**Estratto secco nebulizzato** con galangina al 12%. In questo caso la dose giornaliera per un soggetto di 70 kg dovrebbe essere di 70 mg al giorno di galangina, che corrispondono a circa 600 mg di estratto secco titolato in galangina al 12% ( $70 \times 100 / 12 = 580$ ) da assumere preferibilmente lontano dai pasti alcune volte al giorno.

Esistono pure *preparati a base glicerica* per chi non tollera l'alcool.

**Preparati cosmetico-dermatologici:** seguire le indicazioni e in aggiunta quanto detto sopra.



Indicazioni: in alcuni casi si può verificare secchezza della mucosa boccale e lievi irritazioni allo stomaco, che scompaiono con la sospensione del trattamento. Può anche provocare reazioni allergiche cutanee in soggetti particolarmente predisposti, che regrediscono terminandone l'uso. Non si conoscono né particolari controindicazioni né interazioni con farmaci.

*Alessandro Bassetti*

Nato a Trento nel 1970, analista chimico di professione, ha sempre coltivato la sua passione per la ricerca soprattutto nell'ambito del naturale e delle medicine alternative. Si diletta nello studio di botanica, farmacognosia e fitoterapia. Autore di un libro best-seller nel 2001 sulle proprietà terapeutiche dell'aloë. Laureato a Padova nella facoltà di Farmacia come Tecnico Erborista opera ora nella diffusione delle conoscenze botaniche farmacognostiche.