

PROPOLI, UN PREZIOSO AIUTO DALLA NATURA

di Samantha Fumagalli

La propoli è una resina che riveste le gemme di alcune piante, come betulla, pioppo, pino, larice, olmo, ciliegio, che le api raccolgono e modificano con le loro secrezioni salivari e con l'aggiunta di cera.

È anche detta "l'antibiotico naturale", uno dei rimedi più usati durante la stagione fredda.

La scoperta e l'utilizzo della propoli hanno origini antichissime. I primi cenni storici sul suo uso risalgono a circa 6.000 anni fa. I sacerdoti dell'Antico Egitto utilizzavano questa preziosa sostanza per mummificare le spoglie dei faraoni, mentre i medici ne facevano uso per curare le infezioni della pelle, dell'apparato respiratorio e come cicatrizzante e disinfettante delle ferite. Le donne di stirpe reale, invece, la mescolavano al latte per ricavarne lozioni di bellezza. Ma quella egiziana non è l'unica civiltà dove si trovano citazioni riguardanti l'impiego della propoli. Anche i Greci, i Romani, gli Arabi e persino gli Incas ne conoscevano le straordinarie proprietà. Per questi ultimi, ad esempio, era un valido rimedio per le infezioni che provocavano la febbre. La sua storia passa, dunque, attraverso i secoli per giungere fino a noi come un potentissimo farmaco naturale.

Negli ultimi trent'anni gli scienziati hanno messo in evidenza i suoi componenti, i meccanismi di azione e le proprietà biologiche, confermando in maniera scientifica le ragioni per cui l'uomo la utilizza da così tanto tempo per curare vari disturbi e malattie.

È interessante osservare anche l'uso che fanno del loro prodotto le api stesse all'interno dell'alveare. Infatti, oltre che come materiale da costruzione, è usata come antisettico. Viene applicata come sterilizzante sulle pareti delle cellette, soprattutto quelle destinate ad accogliere le uova dell'ape regina; oppure viene depositata, per evitarne la decomposizione putrefattiva, su animalletti penetrati all'interno dell'arnia e uccisi dalle api stesse, quando non sono in grado di trascinarli fuori.

La propoli che troviamo in commercio è ottenuta per raschiamento, nella pulizia periodica delle superfici interne dell'arnia, oppure grazie ad apposite griglie di raccolta poste tra il nido e il tetto dell'arnia.

La composizione della propoli è molto variabile a seconda delle stagioni, del tipo di vegetazione e dalla razza stessa delle api raccogliatrici.

Mediamente la sua composizione chimica è la seguente: resine e balsami 50% (tra cui acidi aromatici, aldeidi aromatiche, acidi caffeico, ferulico, cumarico), cere 30% (contenenti anche vitamine del gruppo B, vitamina C ed E, oltre a oli essenziali), polifenoli 10% (in particolare flavonoidi), polline 5% e sostanze varie 5% (sali minerali, tra cui: calcio, rame, ferro, manganese e altri).

I flavonoidi rappresentano la frazione più interessante e studiata per le sue preziose qualità, quali l'attività antibatterica, anti-fermentativa e riepitelizzante. Nelle piante queste sostanze svolgono azioni di protezione e di stimolo delle principali funzioni metaboliche, come, ad esempio, la respirazione cellulare. Inoltre proteggono dai parassiti e dai danni provocati da un eccesso di radiazioni luminose.

Proprietà della propoli

Azione batteriostatica e battericida: la propoli è uno dei migliori antibatterici naturali sia per la sua attività inibitrice (impedisce la moltiplicazione dei germi ed è in grado di ucciderli), sia per lo stimolo che esercita sui processi di immunità.

Per ottenere la massima efficacia è utile iniziare la cura ai primi sintomi (consiglio valido per tutte le sue applicazioni) prolungandola per un periodo di almeno 15 giorni. È possibile l'associazione con antibiotici allo scopo di combattere la riduzione delle difese immunitarie provocata da questi ultimi.

Azione antimicotica: si esercita soprattutto sulle micosi cutanee superficiali da *Candida*, *Trichophyton*, *Microsporon*, *Trichomonas* (parassita che infetta le vie genitali femminili). L'attività antifungina sembra dovuta agli acidi aromatici e ai polifenoidi.

È consigliabile un periodo di cura non inferiore ai 30 giorni.

Azione antivirale: particolarmente efficace nel combattere i virus influenzali, in quanto ne inibisce la crescita e ne rallenta la moltiplicazione, la propoli si rivela anche un ottimo antidoto nei confronti dell'herpes zoster, genitalis e labialis.

La somministrazione deve durare almeno 15 giorni.

Azione immunostimolante e anti-infiammatoria: aumentando la produzione di anticorpi, è un ottimo stimolante delle difese immunitarie in genere.

Si può utilizzare la propoli nella prevenzione delle malattie da raffreddamento delle prime vie aeree seguendo tre cicli di somministrazione di 30 giorni ciascuno, intervallati da 15 giorni di sospensione, iniziando tra la fine di settembre e i primi di ottobre.

Azione anestetica locale: tale azione è dovuta agli oli essenziali volatili.

Azione epatoprotettiva: grazie all'attività anti radicali liberi della propoli è possibile riscontrare anche una proprietà di protezione del fegato e degli organi ad esso connessi.

Azione vasoprotettiva: tale azione si esplica sulla fragilità e permeabilità capillare e sulla circolazione, in quanto i flavonoidi tendono a irrobustire le pareti capillari.

Azione antiossidante: protegge contro i danni da radicali liberi grazie soprattutto alle vitamine C ed E. Pare che tale attività sia maggiore per l'estratto acquoso che per quello alcolico.

Azione contro i trigliceridi: recenti sperimentazioni hanno dimostrato la capacità della propoli di diminuire il contenuto di grassi nel sangue.

Azione lassativa: la blanda azione lassativa della propoli è spiegabile grazie alla stimolazione dei movimenti dell'intestino per l'effetto combinato sulla muscolatura liscia e striata dell'intestino.

Sembra che questo prodotto sia privo di effetti collaterali anche a dosi elevate e prolungate nel tempo. Tuttavia, qualunque disturbo scompare prontamente con la sospensione del trattamento.

Preparazioni farmaceutiche

Soluzione idroalcolica di propoli: si ottiene lasciando macerare la propoli in alcol etilico, tale tintura risulta scura e lascia residui sul bicchiere in quanto la sostanza è ricca di cera, tuttavia la purificazione potrebbe comportare la perdita di alcuni componenti e la riduzione dell'efficacia.

La tintura idroalcolica viene utilizzata per la fabbricazione di gocce (usate prevalentemente per gargarismi e come collutorio) e di sciroppo (per i bambini).

Estratto secco di propoli: si ottiene concentrando la soluzione idroalcolica ed evaporando totalmente l'alcol. La polvere così ottenuta viene mescolata a opportune sostanze per la fabbricazione di compresse (per mal di gola, faringiti e altri disturbi quotidiani), compresse effervescenti o bustine solubili (che permettono un rapido assorbimento da parte dello stomaco).

Soluzione idroglicerica: si ottiene estraendo la propoli in una soluzione non alcolica. Viene utilizzata per la produzione di gocce, particolarmente adatte ai bambini, essendo totalmente prive di alcol.

Altri usi della propoli

Come già accennato, l'utilizzo della propoli in cosmesi è antichissimo. I suoi estratti vengono oggi impiegati per la preparazione di creme, lozioni, emulsioni, detergenti, unguenti, colluttori e altro. Si possono usare per la cura dei capelli e del cuoio capelluto, per l'igiene dei denti e della pelle. Vengono, inoltre, creati prodotti ad azione filtrante (solari), ad azione deodorante e purificanti per pelli grasse e impure.