

Accanto al miele, al polline e alla pappa reale, le api ci regalano la propoli, un insieme di sostanze resinose e gommose che raccolgono da germogli e cortecce di alcuni alberi, in particolare dalle gemme viscosi dei pioppi; durante il trasporto all'alveare, le api modificano queste sostanze mescolandole con cera e secrezioni salivari ricche di fermenti. Si serviranno della propoli (dal greco *pro-polis*, "davanti alla città") per sigillare le fessure dell'arnia per proteggerla dagli invasori ed evitare correnti d'aria e vibrazioni, per unire insieme i favi e per la costruzione del favo stesso.

La propoli è molto usata nella medicina naturale ed è molto utile nella stagione fredda per le sue proprietà antinfiammatorie e batteriostatiche che consentono di prevenire e/o combattere le affezioni dell'apparato respiratorio.

I Greci e i Romani la raccoglievano soprattutto per cicatrizzare ferite o piaghe. Il filosofo greco Aristotele (IV sec. a. C.) nel trattato "Storia degli animali", la cita come rimedio per le affezioni della pelle, quali piaghe e suppurazioni. Gli Incas dell'America del Sud se ne servivano per combattere le febbri; in Russia, già nel secolo XII, veniva usata contro la carie. Fino al secolo XVIII questo prodotto era molto diffuso nella medicina popolare europea per curare le infiammazioni respiratorie, i casi di emorroidi, piaghe, eczemi, vesciche, calli, tagli e ferite d'ogni genere; dopo un periodo di declino, la propoli riprese il suo ruolo di prestigio nella farmacopea ufficiale grazie ai paesi dell'ex Unione Sovietica che continuarono a mantenerne in vita l'uso.

Da noi, fino a qualche decennio fa, questa sostanza era considerata priva di utilità; oggi le ricerche sui suoi componenti, proprietà e utilizzazioni hanno portato alla scoperta di applicazioni in campo alimentare (ad esempio nella conservazione di alcuni cibi), in medicina (per uso interno ed esterno), in biologia e nell'industria cosmetica.

La propoli ha consistenza variabile, dura e friabile intorno ai 15°C, molle intorno ai 30, appiccicosa al di sopra di questa temperatura; il punto di fusione si ha fra i 60 e i 100°C. Il colore varia dal nero al marrone al giallo passando per il rossastro e il verdastro a seconda della sua provenienza. Il sapore è particolare e piuttosto sgradevole soprattutto all'inizio della masticazione allorché tende ad incollarsi ai denti; l'odore è aromatico e assomiglia un po' a quello del miele, della cera e della vaniglia. La propoli è insolubile nell'acqua e parzialmente solubile in alcool, acetone, ammoniacca, benzene, etere ecc.

La propoli raccolta nell'alveare è costituita da un 50-55% di resine e balsami, da un 25-35% di cera, dal 10% di oli essenziali e sostanze volatili, dal 5% di polline e dal 5% di materiali organici e minerali diversi; contiene anche vitamine del gruppo B (B1, B2, PP) e minerali: alluminio, calcio, ferro, cromo, rame, manganese, bario, titanio, zinco, silicio, stagno, cobalto ecc. Dalla propoli sono stati isolati anche numerosi acidi: benzoico, caffeico, cinnamico, ferulico, crisina, galangina, pinoembrina e alcuni flavonoidi.



Protetti dalla propoli

Conosciuta da sempre per le sue proprietà antinfiammatorie e batteriostatiche è utilissima per prevenire e combattere le affezioni dell'apparato respiratorio. Ma non solo

di Iris Fontanari

Le proprietà della propoli dipendono dall'origine botanica; le principali sono soprattutto tre: antibiotica, anestetica e cicatrizzante; coesistono, inoltre, altre discrete azioni: immunostimolante, anti-reumatica, antiossidante e antinfiammatoria.

L'uomo sano può assumere questa sostanza per via interna per aumentare le resistenze naturali dell'organismo e prevenire le malattie infettive, soprattutto quelle dell'apparato respiratorio, del tubo digerente e delle vie urinarie.

I flavonoidi della propoli, oltre a svolgere un'azione protettiva molto importante sui capillari sanguigni, potenziano l'attività dell'acido ascorbico (vitamina C) e hanno un ruolo primario nella diminuzione delle infiammazioni.

La propoli è poi utile per curare dermatiti, psoriasi, eczemi, ulcere varie, ragadi, ustioni, geloni, calli, ascessi, couperose, contusioni ecc.; anche in cosmesi il suo uso è in continuo aumento: esistono shampoo e lozioni per i capelli, dentifrici e colluttori, deodoranti, creme ecc.

La propoli può essere assunta in forma solida, sotto forma di pasta da masticare, polvere e compresse, o ingerita in soluzione alcolica: liberata dalle impurità, va lasciata macerare per 30 giorni (20 g di propoli in 100 g di alcool a 90°); se ne bevono 5-15 gocce (a seconda della prescrizione) un'ora circa prima dei pasti, diluite in poca acqua calda o tisana.

La soluzione è valida anche per *uso interno locale*: tamponature dentarie, gargarismi, inalazioni ecc. e per *uso esterno* su: ferite, eczemi, piaghe, infezioni della pelle; contro le infiammazioni della gola è efficace anche l'estratto acquoso (in spray orale),

reperibile anche nei negozi di alimentari.

La pasta da masticare è consigliata nella cura delle affezioni dell'apparato respiratorio e va assunta in 3 riprese, dopo i pasti, masticandola circa mezz'ora per insalivarla accuratamente. La forma granulata in polvere, indicata per i disturbi dell'apparato digerente e delle vie urinarie, va assunta prima dei pasti, ben insalivata e inghiottita con acqua nella dose di 3-10 g al giorno.

Associata con altri prodotti dell'alveare, la propoli è un valido ricostituente, stimolante e antisettico; la dose per un adulto è di un cucchiaino al giorno; nei ragazzi è la metà, nei bambini 1/3 e nei lattanti 1/4.

Sempre in associazione con altre sostanze, la propoli può presentarsi anche sotto forma di pomata o unguento (da applicarsi 2-3 volte al giorno su ustioni, verruche, funghi della pelle, eczemi).

