

Propoli, antibiotico naturale: proprietà medicinali, posologia, usi e controindicazioni

La **propoli** è considerata come un **antibiotico naturale**. E' una sostanza prodotta nelle gemme di alcuni alberi, in primis conifere quali gli abeti, molto resinosi, ma, tra gli altri, anche betulle, pioppi ed olmi.

Il prodotto che troviamo in commercio ha subito una modificazione che lo rende ancora più **utile per le sue proprietà antibatteriche ed antivirali**. Tale modificazione vede l'intervento diretto dell'insetto impollinatore per eccellenza, ovvero le api. Infatti, si tratta di una elaborazione fatta da questi **insetti mediante la saliva**, la quale è in grado di generare modificazioni chimiche nelle molecole contenute nella propoli.

In particolare, all'azione degli enzimi digestivi sulla cera e il polline contenuti nella propoli. Questa azione ha la funzione di 'attivare' la propoli e **farle acquisire buona parte delle proprietà** che la rendono uno dei rimedi naturali maggiormente conosciuti e sfruttati in ambito erboristico e para-farmaceutico.

Inoltre, tra le proprietà principali della propoli, vi sono quella **antibatterica, antifungina, antimicotica** nonché quella antipiretica e per il trattamento delle principali infezioni delle vie aeree. Quindi, è un **rimedio molto valido** nonché comodo anche perché in commercio lo troviamo in svariate forme: dalle pasticche agli spray ma anche creme e tintura madre.

Propoli: che cos'è

Sebbene moltissime persone la conoscano e ne sfruttino i benefici, pochi sono a conoscenza di cosa sia la propoli.

*Ebbene, è un **prodotto assolutamente naturale**, ottenuto dalle gemme di alcune piante e lavorato dalle api come strategia difensiva.*

Questo secreto ha una consistenza resinosa/cerosa, appare vischioso e ha una forte azione battericida. Proprio questa caratteristica contribuisce a sottolinearne l'importanza. Difatti, **le api lo utilizzano per rinforzare il favo** ma anche per **proteggerlo dall'attacco di patogeni di origine batterica** nonché dagli agenti atmosferici.

In aggiunta, il suo forte odore e sapore (nella propoli grezza) **svolge anche un'azione repellente** nei confronti di altri possibili predatori delle larve delle api. Questa sua funzione è stata il motore trainante del nome dato dai greci a questa sostanza.

Infatti, l'etimologia del nome è data dalla crisi tra due termini: πρόπολη: pro (προ, davanti) e polis (πόλις, città).

In poche parole, il significato letterale indicherebbe "**davanti alla città**", ovvero una sorta di **cintura posta a protezione dell'alveare**. Tuttavia, va sottolineato che non tutti gli alberi sono in grado di fornire alle api la materia prima per ottenere la propoli. Infatti, gli alberi 'adatti' devono possedere una **forte componente resinosa** la quale, venendo lavorata e modificata chimicamente dalla saliva delle api, risulta in grado di modificarsi in questa preziosissima risorsa naturale.

Com'è fatta la propoli

Appare come una sostanza dalla doppia consistenza. Infatti, subisce profonde modificazioni fisiche in funzione del calore.

Quando viene raccolta dalle gemme e lavorata dalle api mediante l'ausilio della loro saliva e delle zampe, appare vischiosa, cerosa, quasi collosa. Una volta usata per sigillare le celle degli alveari, grazie alle temperature più basse, invece, si indurisce abbastanza rapidamente.

Nel suo processo di indurimento assume generalmente una consistenza dura, quasi 'vetrosa'.

Anche il colore può essere molto variabile e **dipende dal tipo di albero da cui viene estratta**. Può assumere colorazioni gialle, rosse, marroni o nere, con molte sfumature e tonalità. La raccolta della propoli è possibile solo in giornate soleggiate e sufficientemente calde, così da permettere alle api di staccare pezzetti di resina dai rami degli alberi, che la rendono più malleabile.

Alberi da cui viene raccolta

Sono molti i generi di alberi dalle cui gemme può essere estratta la propoli. Pensando alla nostra latitudine, vi rientrano:

- abeti (*Abies* spp)
- betulle (*Betula* spp)
- faggio (*Fagus sylvatica*)
- frassini (*Fraxinus* spp)
- ippocastano (*Aesculus hippocastanum*)
- nocciolo (*Corylus avellana*)
- olmo (*Ulmus minor*)
- ontani (*Alnus* spp)
- pini (*Pinus* spp)
- pioppi (*Populus* spp)
- pruni (*Prunus* spp)

- querce (*Quercus* spp)
- salici (*Salix* spp).

Quando si raccoglie

La raccolta della propoli da parte delle api coincide con il periodo di maturazione dei pollini. Generalmente, questa stagione è tra agosto ed ottobre, periodo che corrisponde anche alla fase dell'anno nella quale le api si preparano a modificare l'alveare per fronteggiare l'inverno.

Sostanza imbalsamante

La scelta della propoli come 'stucco' delle celle degli alveari non è casuale. Infatti, nel caso in cui una larva dovesse morire, il dispendio energetico per trasportarla fuori sarebbe veramente grande.

In natura, qualsiasi strategia dispendiosa dal punto di vista energetico e non proficua, quale questa, viene considerata svantaggiosa. Come fare? Le celle contenenti gli animali morti, vengono letteralmente cementate con l'uso della propoli. Questa si presenta **cerosa se scaldata** mentre assume una consistenza vetrosa quando si fredda.

Le api scaldano la propoli sfregando le zampe, la applicano sulla cella e la lasciano freddare ed indurire. In questo modo, i batteri responsabili della putrefazione della larva morta, non si diffondono verso le larve sane, preservando la salute dell'intero alveare.

Propoli: antibiotico naturale

La propoli, al pari di altre sostanze naturali quali l'echinacea, l'aglio, lo zenzero e l'origano, può essere considerata una sostanza antibiotica naturale. La sua azione antibiotica risulta mirata verso la causa del sintomo che si vuole trattare.

Quindi, la sua azione è diretta e questo fa sì che si possano evitare alcuni sgradevoli effetti collaterali legati al consumo di antibiotici non naturali. Uno su tutti? **La disbiosi intestinale.**

Infatti, sembrerebbe che l'uso di una di queste sostanze naturali, non **alteri il naturale equilibrio della flora batterica del nostro intestino.** Ovviamente, ciò non significa che la propoli debba essere usata al posto di un antibiotico, bensì che **può svolgere un'azione sinergica.** Tuttavia, riguardo a questo concetto, il parere del medico di famiglia, è sempre vincente.

Propoli anche per prevenire influenza e raffreddore

Pochi sanno invece che la propoli può essere usata anche come **rimedio preventivo.** In realtà, non si tratta di una barriera al contatto che noi possiamo avere con batteri e virus bensì di un sistema per migliorare le nostre strategie difensive. Quindi, se il nostro corpo sa difendersi meglio dal patogeno, abbassiamo il rischio di manifestare la malattia.

L'assunzione di 10-15 gocce di propoli in soluzione diluita con mezzo bicchiere d'acqua, possono essere sufficienti per un adulto. Nel caso del bambino, basterà usare 5-6 gocce.

A tal fine, **conviene usare l'estratto molle di propoli** per la diluizione. Inoltre, può essere un utile rimedio preventivo per chi soffre abitualmente di mal di gola. In particolare, chi è particolarmente delicato per quanto concerne le tonsille. In questo caso, **l'immersione del bastoncino di cotone nell'estratto molle** e il suo passaggio sulle tonsille, può abbassare il rischio di infezione.

Ultimo **rimedio preventivo è quello dei gargarismi**. Per questa strategia, è sufficiente usare le stesse soluzioni acquose utilizzabili per prevenire l'influenza.

Composizione e principi attivi della propoli

Appare come una vera e propria miscela di molecole dalla natura molto differente.

Tuttavia, va precisato che è **impossibile definire una composizione esatta** ed universalmente valida della propoli. Infatti, questa è influenzata da:

- stagione
- pianta da cui viene estratta
- tantissime altre variabili.

Proprio questa **complessità è alla base delle sue infinite proprietà**. Ad oggi, si stima che nella propoli possano essere identificate fino a 150 diverse molecole. Vediamo più in dettaglio i principali componenti di questo prezioso complesso chimico.

Resine e balsami

Questa categoria di molecole, alcune delle quali di natura idrocarburica, da sola rappresenta il 45-55% della totalità dei fitocomplessi della propoli.

Cera

E' abbondantemente presente nell'estratto grezzo di propoli, arrivando a rappresentare circa il 25-30% del peso complessivo. In tale categoria rientrano anche tutte le molecole note come acidi grassi nonché tantissime vitamine, in primis quelle del gruppo B, C, E e P.

Oli essenziali e sostanze volatili

Sono molecole responsabili del caratteristico odore acre della propoli e rappresentano il 10% dell'intero prodotto.

Flavonoidi

Anche questa categoria di molecole è presente in circa il 10% della totalità del prodotto. Sono presenti infinite varietà di molecole flavonoidi. Tra le principali, possiamo citare le seguenti:

- il 5-idrossi-7,4'-dimetossiflavone
- l'acacetina
- l'apigenina
- la galangina
- l'isalpinina
- l'isoramnetina
- il kaempferolo
- la pinocembrina
- la pinostrombina
- la quercetina
- la ramnazina
- la ramnetina
- la ramnocitrina.

Polline

Arriva a rappresentare il 5% del peso dell'estratto. Ovviamente varia in base alla specie di pianta da cui viene estratta la propoli.

Minerali

Come per il polline, anche i minerali corrispondono circa al 5% del peso totale. Tra i più abbondanti, possiamo citare il calcio, il ferro, lo iodio, il magnesio, il potassio e lo zinco.

Altre sostanze

Tantissime altre sostanze sono presenti in percentuali molto basse o in tracce. Tra di esse, si osservano:

- polifenoli e composti aromatici
- alcoli
- terpeni
- amminoacidi
- chetoni
- steroli
- polisaccaridi.

Proprietà mediche e benefici della propoli

In una importante review dei principali articoli scientifici sulle proprietà della propoli, pubblicata nel 1998, vengono enfatizzati le molteplici proprietà e benefici di questo prodotto.

Tra i principali, vanno indubbiamente citati il **potere antibatterico, antivirale ed antimicotico** ma non sono i soli. Infatti, in questo lavoro come in diversi altri, si evidenzia la capacità di questo estratto vegetale, di inibire lo **sviluppo di alcuni ceppi batterici in particolare**. Ad esempio:

- bacillus alvei
- bacillus subtilis
- corynebacterium diphtheriae
- escherichia coli
- mycobacterium tuberculosis
- proteus vulgaris oltre a diverse salmonelle, stafilococchi e streptococchi.

Attività antimicrobica

Questa attività è direttamente connessa con il contenuto in oli essenziali, flavonoidi ed acidi della propoli.

Infatti, la loro concentrazione può variare anche molto in funzione del tipo di albero sorgente, della stagione e del grado di maturazione delle gemme. Alla luce di ciò, è bene considerare solamente gli **estratti che abbiano subito il processo di standardizzazione**. Quindi, i prodotti che vengono lavorati al fine di ottenere concentrazioni note di queste molecole. Difatti, solamente in questo modo, è possibile avere certezza di ottenere una **coerente azione antimicrobica**.

In aggiunta a ciò, sono stati visti effetti sinergici rilevanti legati all'**abbinamento della propoli con alcuni antibiotici**, in primis:

- neomicina
- polimixina
- penicillina
- streptomicina
- tetraciline
- viomicina.

Quest'attività è legata sia ad un'azione diretta sui germi, sia allo stimolo che essa esercita sui processi di immunità umorale e cellulo-mediata.

Attività antimicotica

L'azione antimicotica è forte e diretta soprattutto verso casi di candidosi o di micosi cutanea. A tal fine, l'azione di alcuni complessi molecolari, in primis pinocembrina e pinobankina, in azione combinata con acido caffeico, è risultata particolarmente efficace.

Attività antivirale

Tale attività sembra essere efficace soprattutto verso alcuni ceppi virali, come:

Herpes simplex ma anche verso i principali virus influenzali, parainfluenzali e verso alcuni virus della famiglia dei Coronavirus.

Detto ciò, in questo periodo in particolare, è doverosa una precisazione. Non esistono dati scientifici che associno l'assunzione di propoli ad una riduzione dell'incidenza della sindrome respiratoria acuta grave Coronavirus-2 (SARS-CoV-2), responsabile della tristemente nota malattia COVID-19. Infatti, **la famiglia dei Coronavirus comprende molte forme virali**, comprese quelle **responsabili delle più comuni forme di raffreddore**. Solo verso quelle forme, è stata riconosciuta un'efficacia curativa ad opera della propoli.

In aggiunta a queste forme virali, dimostra una **buona attività antivirale** anche verso le principali forme di adenovirus e virus respiratori.

Attività antinfiammatoria

La composizione di acido caffeico e flavonoidi rende la propoli un potente antinfiammatorio. Questo aspetto è rilevante soprattutto verso quelle persone che soffrono di asma.

Attività antiallergica

In questo caso, si parla di una proprietà molto meno nota di questo prodotto ma altrettanto utile. Va comunque precisato che si parla di un **rimedio non medicinale** il cui utilizzo non può essere scelto come alternativo a quello medico.

Allo stesso modo, il parere di un medico è sempre fondamentale prima di seguire una strategia integrativa di questo tipo. Infatti, si ritiene che tra le sue varie proprietà, vi sia anche quella in grado di **ridurre la sensibilità del sistema immunitario verso gli allergeni**. Si suppone che tale proprietà possa contribuire, in particolare nei periodi di **massima concentrazione di pollini nell'aria**, a scatenare reazioni allergiche meno intense.

Ma, **occhio sempre alle concentrazioni di polline nella propoli**, per ridurre il rischio di reazioni opposte a quelle volute. Si può provare a porre, ogni 24h e per 2-3 giorni, **minime quantità di propoli su una porzione di pelle**. Se non si dovesse scatenare la formazione di rossore, si può supporre che possano non verificarsi reazioni nefaste.

Faringite, laringite o mal di gola (soprattutto dei bambini)

L'azione della propoli è doppia nel caso di questa tipologia di disturbi. Da un lato, **contribuisce a contrastare l'effetto dell'infezione**, alleviando il dolore. Dall'altro lato, agisce come antibiotico naturale permettendo di sconfiggerne la causa. Può essere usata sia come estratto molle, **sia in compresse sia in forma di spray per uso localizzato**. In questo ultimo caso, l'effetto è mirato alla sede dell'infezione, ovvero la gola. Attenzione solo a non abusarne nei bambini dato il contenuto (seppur minimo) di alcol in questi preparati.

Altre proprietà e benefici

Meno note ma altrettanto valide, sono altre proprietà della propoli, tra le quali rientrano:

- azione stimolatrice verso il timo, soprattutto in periodi del ciclo vitale in cui questa ghiandola viene molto 'sfruttata' come ad esempio la pubertà;
- sembrerebbe che sia in grado di **dare 'una mano' al metabolismo**. In particolare, nei casi di disordini lipidici ematici e tutte le problematiche cardiovascolari connesse. Infatti, l'azione della propoli consentirebbe di migliorare il quadro lipidico generale. Tuttavia, non è un prodotto miracoloso quindi da sola, non può nulla. E' fondamentale che la sua azione sia guidata e supportata da una dieta varia e bilanciata nonché da uno stile di vita attivo;
- negli anziani che ricorrono abitualmente all'integrazione con la propoli, è stato osservato un **miglioramento delle condizioni sia fisiche che psichiche**. Ovviamente, ancora non ci sono studi scientifici a supporto di questa teoria. Dunque rimane tale e non ha ancora ricevuto una validazione da parte della Comunità Scientifica in questo ambito.

Come assumere la propoli

In commercio si possono trovare diverse formulazioni di propoli sebbene le principali siano tre:

- grezza
- estratto molle
- tintura madre.

Tutte possono essere acquistate nelle **erboristerie, farmacie** o, recentemente, anche nei supermercati dotati del reparto parafarmacia. In aggiunta, è possibile trovare diversi formati, a partire dagli oli fino alle compresse o pasticche, passando per gli spray.

Tuttavia, è bene sempre prestare attenzione alle indicazioni riportate nelle confezioni circa il quantitativo reale di propoli presente nel prodotto.

Infatti, è bene sempre prediligere quelli che hanno un **contenuto di propoli in una percentuale maggiore al 50%**. Inoltre, bisogna verificare l'assenza di coloranti o alcol aggiunti, ossia sostanze in grado di ridurre l'effetto benefico connesso con il consumo della propoli.

Estratto molle

Si **ottiene a partire dalla tintura madre**, dopo l'eliminazione della componente alcolica oppure dalla propoli grezza. E' la forma di propoli più conosciuta ed usata. Infatti, le proprietà antibiotiche rimangono invariate permettendo un utilizzo topico dell'estratto molle. In aggiunta, questo tipo di preparato è molto utile anche per il suo effetto cicatrizzante, non solo sulle ferite, risultando valido in caso di:

- arrossamenti della pelle
- ascessi e mal di denti
- contusioni e ferite
- eczemi
- foruncoli

- geloni
- piaghe
- ustioni ed eritemi.

Propoli grezza

E' la forma più naturale di propoli. In quanto tale, mantiene pressoché invariati anche il suo sapore e odore molto forti, i quali rischiano di rendere questo preparato, sgradevole.

In aggiunta, ricordiamo sempre che la propoli contiene al suo interno sostanze in grado di macchiare le superfici. Dunque, il consumo di questo prodotto, potrebbe causare un **ingiallimento temporaneo dei denti**. Ma è una colorazione che può essere facilmente eliminata con un normale lavaggio dei denti.

Questa formulazione viene assunta direttamente per via orale e risulta molto **utile in caso di infezioni orali nonché faringo-laringee**. Dunque, spazio all'uso della propoli grezza in caso di:

- gengiviti
- faringiti
- laringiti
- tonsilliti
- infiammazioni dentali.

Il prodotto può essere assunto sia in formulazioni a pasticche, sia in spray da spruzzare direttamente sulla zona interessata. Qualora dovesse essere allungato con alcol, il preparato diventa utilizzabile anche come **collutorio o per inalazioni**.

Tintura di propoli

E' un preparato liquido e molto utile in soluzione. Se ne consiglia l'**aggiunta in acqua calda o latte caldo**, assumendo il prodotto appena preparato. Bisogna solamente

prestare attenzione ad agitare molto bene le gocce altrimenti si rischia che esse aderiscano alla superficie del contenitore. Infatti, è una preparazione molto collosa.

Preparare medicine fatte in casa con la propoli

Con la tintura madre

La preparazione è molto semplice in quanto basta utilizzare una fonte di calore e della tintura di propoli.

La presenza di alcol all'interno della tintura può facilmente essere eliminata mediante l'ausilio del calore. Ovviamente non si utilizza la fiamma viva altrimenti le componenti infiammabili prenderebbero fuoco. Al contrario, si sfrutta un getto di aria calda oppure il bagnomaria. In questo modo, il liquido si addensa producendo una pasta che diviene progressivamente più compatta.

Questo prodotto risulta ideale per trattare dermatiti o irritazioni della pelle.

Con la propoli grezza

La preparazione prevede un primo passaggio volto ad ottenere una tintura di propoli.

Da quel momento in poi, si segue il procedimento descritto sopra. In questo caso, prima di tutto va tritata la propoli grezza fino ad ottenere una polvere che andrà successivamente sciolta in alcol al 96% (non quello rosa al 90% ma quello alimentare che viene normalmente usato per preparare i liquori).

La **polvere deve essere lasciata a macerare per circa 2 settimane** e successivamente deve essere filtrata con un colino. L'estratto alcolico è a tutti gli effetti una tintura di propoli che deve essere ancora lavorata per estrarne la componente alcolica. Per ottenere questa tintura, si devono usare circa una parte di polvere di propoli e due di alcol (ovvero circa 800cc). **Dove comprare la propoli grezza?** Questa può facilmente essere acquistata da un apicoltore.

Si può usare per laringiti/faringiti sotto forma di spray oppure sciroppi.

Modalità d'assunzione della propoli

Le forme di propoli in commercio sono molto varie. Dunque, cambia anche la posologia di assunzione.

Estratto secco, se ne possono assumere da 200mg fino a 400mg. Invece, per la **tintura madre**, si consiglia di **assumere dalle 10 alle 40 gocce**. In entrambi i casi, il numero di assunzioni giornaliere può variare da 1 a 3.

Si possono utilizzare per diverse problematiche:

- disturbi otorinolaringoiatrici
- vie respiratorie
- tratto digerente
- urogenitali
- patologie della pelle
- ferite e contusioni
- disturbi metabolici
- deficit del sistema immunitario.

Precauzioni e controindicazioni

Non esistono precauzioni o controindicazioni particolari rivolte all'uso della propoli, ad eccezione di due limitazioni. Da un lato, **se ne sconsiglia l'utilizzo in bambini di età inferiore a 3 anni**. Dall'altro lato, il suo consumo è fortemente sconsigliato a tutti quei soggetti che hanno una **nota allergia alle api**, alle loro punture o al miele. La propoli nei bambini: sì o no?

Si può dare la propoli ai bambini?

Si tratta di un argomento molto dibattuto e di pertinenza medica.

Ad oggi, non esiste una linea guida da seguire circa l'utilizzo della propoli nei bambini. Infatti, questo prodotto, potrebbe contenere concentrazioni variabili di polline fino al 5% del peso totale dell'estratto secco. Quindi, in bambini che **mostrano una familiarità forte con le allergie**, soprattutto ai pollini, è consigliabile non utilizzare questa sostanza.

In ogni caso, il parere del pediatra, al riguardo, è importante prima di somministrare la propoli al proprio figlio.

Curiosità

Quando usate la propoli, soprattutto se nella forma da tintura madre, attenzione a non sporcare i vestiti.

Infatti, risulta essere un preparato in grado di macchiare in modo indelebile tantissime superfici come: vestiti, mobili o altri tessuti. Inoltre, macchia anche la pelle: richiederà molto sapone e 'olio di gomito' per essere tolta.

Propoli: cenni storici

Si suppone che tracce riguardanti l'utilizzo della propoli, possano risalire addirittura a 40000 anni fa.

Se dovessimo fare riferimento alle prime tracce di **utilizzo di questa sostanza da parte della popolazione umana**, parleremmo di circa 6000 anni fa, al tempo degli antichi egizi.

Infatti, questa **sostanza cerosa** veniva usata per inumidire le bende usate durante la mummificazione, al fine di garantire una maggiore conservazione della mummia. Questo **trattamento alquanto costoso non era ovviamente per tutti**. Infatti, va sottolineato che veniva **riservato esclusivamente ai faraoni**. Anche i medici potevano fare ricorso alla propoli. Questa veniva infatti usata per **trattare le infezioni della pelle e dell'apparato respiratorio**.

In questo caso, l'utilizzo era legato alle forti proprietà cicatrizzanti e disinfettanti di questo prodotto, molto utili in casi di ferite.

Però, va sottolineato che, così come avviene per tantissime molecole di origine naturale, i primi narratori delle virtù dei prodotti naturali, sono spesso stati i greci. La stessa considerazione può essere fatta per la propoli per la quale i primi cenni vengono osservati nell'opera *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio. Dunque, la prima traccia storica della propoli risale addirittura alla prima edizione di tale manoscritto nel 77-78 d.C.

In tempi più recenti, la **propoli è stata utilizzata come vernice per strumenti musicali** da parte di molti maestri liutai. Tra di essi, come non citare forse il più famoso, Antonio Stradivari! Le cere contenute all'interno di questa sostanza sono in grado di regalare una tinta bruna molto persistente e resistente.

Nonostante molte culture usassero e conoscessero le proprietà di questo estratto vegetale, fu però solamente il **ricercatore francese Pierre Lavie** a confermarle scientificamente nel 1960.