

PROPOLI

Il suo uso da parte dell'uomo si perde nella notte dei tempi e da sempre la sua funzione principale è stata quella di antibiotico naturale. La sua grande diffusione tuttavia fa sì che la si trovi ovunque e spesso in composizioni di dubbia efficacia: come orientarsi tra i tanti prodotti in commercio?

di Silvia Moro

Storia e tradizione

La Propoli, nonostante sia un prodotto animale, viene considerata il rimedio più conosciuto e utilizzato nell'universo erboristico. Non si conosce precisamente il periodo in cui l'uomo ha cominciato a giovare dei suoi benefici ma sicuramente risale a tempi antichissimi. Già nei geroglifici egizi possiamo osservare come l'attività delle api fosse tenuta in alta considerazione e sembra che fra le varie sostanze utilizzate per la mummificazione, ci fosse anche la famosa Propoli. Da sempre, la sua funzione principale è stata quella di agire come antibiotico naturale, cosa che ritroveremo poi in epoca moderna. Conosciuta nel mondo greco e romano, veniva utilizzata soprattutto per curare le ferite di guerra. Aristotele nel suo "Storia degli animali", ne parla come di un "rimedio per le affezioni della pelle, piaghe e suppurazioni". Viene citata nel "Corpus Hippocraticus" per la guarigione delle ferite e delle ulcere (1). Nel II sec. a.C. Galeno la menziona nei suoi trattati e successivamente anche Avicenna ne esalta le qualità nel "Canone della scienza medica". Più ci avviciniamo all'era moderna e più riscontriamo il grande successo di questo rimedio; cominciano così a nascere i primi trattati che citano più precisamente le attività della Propoli. Abbiamo testi di medicina russa del XII secolo dove si consiglia in caso di mal di gola, mal di denti e per cicatrizzare le ferite. Gli usi che se ne fanno sono molteplici: da rimedio per gli stati febbrili a sostanza antibatterica lavorata col legno, destinato, poi, alla fabbricazione di giocattoli. Nel Medioevo la Propoli viene largamente usata e nel 1900 raggiunge la massima popolarità durante la guerra dei Boeri in Africa, dove viene impiegata, sotto forma di unguento, come medicamento per le ferite dei soldati. All'inizio degli anni '70 finalmente alcuni ricercatori cominciano lo studio approfondito di questa sostanza così particolare.

L'alveare

Infatti per capire cosa sia veramente la propoli e a casa serve, non possiamo fare a meno di parlare dell'alveare e dei suoi abitanti. Una colonia di api è formata da un'ape regina, alcune centinaia di maschi e alcune decine di migliaia di femmine sterili operaie. In tutto si contano circa 60 000 individui che lavorano e vivono in uno spazio ristretto e nonostante ciò regnano un ordine e un'igiene impeccabili. Per noi esseri umani così poco inclini ad una disciplina spontanea sembra impossibile ma per le api tutto questo può avvenire grazie a due fattori fondamentali: da una parte la formidabile organizzazione insita nel DNA di ogni ape, e dall'altra proprio grazie alla Propoli. Questa sostanza è in pratica la lavorazione da parte delle api bottinatrici di sostanze resinose e gommose raccolte sulle gemme, le cortecce, le scorze e anche sulle ferite in via di guarigione di svariate piante. Il lavoro viene svolto dalle api più anziane nelle ore più calde della giornata, quando le resine sono più malleabili; prima che possano essere utilizzate nell'alveare devono essere arricchite con gli enzimi della saliva e la cera. A quel punto la Propoli è pronta. Per l'alveare questo preparato diventa fondamentale per la sopravvivenza della colonia. Viene utilizzato per proteggere l'entrata dove infatti se ne trova tantissimo, e per sigillare all'interno eventuali fori; serve per isolare e saldare le cellette. Il nome stesso della propoli ci parla di sé, "pro" che significa avanti e "polis" che significa città, quindi davanti e a protezione della città. La più importante funzione è senza dubbio quella antibatterica. Ogni celletta deputata alla deposizione delle uova viene cosparsa di propoli e gran parte dell'alveare viene sterilizzato proprio per evitare la proliferazione di batteri. È interessante il fatto che i piccoli animaletti che riescono a introdursi nell'alveare per rubare il miele,

prima vengono punti a morte e poi subito dopo imbalsamati con la propoli evitando la decomposizione dei corpi.

Costituenti principali

Tracciare una precisa ed unica composizione per la propoli non è possibile. Proprio perchè le sostanze che la compongono provengono da varie piante (in Europa soprattutto pino, pioppo, castagno, quercia, betulla, salice e abete rosso) è impossibile avere in natura una sola varietà di propoli. Inoltre bisogna considerare il luogo di raccolta e la stagione, due fattori ulteriori che differenziano un estratto da un altro. In generale possiamo dire che è costituita dal 50-55% di resine e balsami, dal 25-35% di cera, dal 10% di flavonoidi e dal 5% rispettivamente di polline e minerali. Tra le resine la frazione che ci interessa di più è quella dell'olio essenziale ricco di acidi aromatici, tra cui il cinnamico, e di acido caffeico e i suoi esteri tra i quali spicca il CAPE. Nella cera un ruolo significativo lo svolgono gli aminoacidi, la vitamina C ed E. Il flavonoide, invece, che caratterizza la propoli e che determina la qualità dell'estratto è la Galangina. Queste sostanze agiscono in sinergia come potenti antibatterici. Infatti l'attività principale della Propoli è battericida e batterostatica su una vasta gamma di germi. Studi clinici hanno dimostrato che il rimedio in toto scompagina il citoplasma dei batteri, la membrana citoplasmatica e diminuisce la sintesi del DNA (2); inoltre inibisce l'attività di un enzima fondamentale per il metabolismo batterico. Si è visto che gli estratti molto ricchi di galangina disturbano in modo significativo la bioenergeticità della membrana cellulare di certi batteri e in alcuni casi inibisce la motilità di questi rendendoli più vulnerabili all'attività battericida; in altri casi, invece diminuisce la capacità di adesione di altre specie di batteri (*Staphylococcus aureus*) alle cellule (3). Un'altra azione fondamentale della Propoli è quella antivirale, esplicita soprattutto dai flavonoidi, l'acido caffeico e il CAPE. Anche in questo caso sono molti i virus colpiti: dai ceppi influenzali e parainflenzali, al rinovirus e l'herpes. Sembra che venga ridotta la capacità di penetrazione e di replicazione dei virus nelle cellule. L'attività antiflogistica, ulteriore caratteristica della Propoli, si esplica sempre da parte del CAPE e dei flavonoidi diminuendo il rilascio dei fattori propri dell'infiammazione, diminuendo così la permeabilità vascolare e la formazione di essudato. Altre due funzioni secondarie ma non meno importanti sono antimicotica e contro i radicali liberi. La prima grazie all'azione dei polifenoli e dell'acido cinnamico che agiscono solo su funghi localizzati superficialmente, mentre la seconda grazie alle vitamina C ed E e ai flavonoidi che reagiscono con i radicali liberi riducendone i danni.

Indicazioni

La Propoli è indicata in caso di malattie da raffreddamento delle prime vie aeree; nelle infezioni da Stafilococco, Streptococco, *Klebsiella pneumoniae*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris*, *Bacillus subtilis* e *alvei*, *Moraxella catharralis*. Per quanto riguarda i funghi agisce su *Candida*, *Trichosporum*, *Epidermophyton* e *Trichophyton*. È utile quindi in caso di infezioni del cavo orale come stomatite e periodontite, nelle afte e nelle infiammazioni gengivali; va bene per l'Herpes simplex 1 e 2 e l'Adenovirus. Da applicare localmente nelle ulcerazioni e negli ascessi, e come lavanda nella vaginite cronica. Recenti studi ne confermano l'utilità in caso di sterilità da Endometriosi (4).

Cosa si trova in commercio

Come l'Aloe, anche la Propoli vanta una grande fama e questo fa sì che la si trovi un po' ovunque e in composizioni di dubbia efficacia. La tripletta commerciale vincente solitamente è quella formata da Propoli, Echinacea e Rosa Canina in capsule, ma come al solito, è fondamentale stare attenti alla quantità di principio attivo che non sempre è soddisfacente. Inoltre, nel caso di questo rimedio si può dire che l'estrazione migliore sia data dalla tintura idroalcolica; non a caso la maggior parte degli studi clinici che hanno dato risultati positivi, sono stati effettuati con questa preparazione. La tintura è versatile, oltre ad essere presa oralmente si può diluire per sciacqui o per fare frizioni e può essere utilizzata pura per tocature su piccole zone. Va bene associare la Propoli all'Echinacea

quando vogliamo alzare le difese immunitarie ed è ottima l'associazione con il macerato di Ontano negli stati febbrili. In caso di tosse con molto catarro sarà utile prendere anche dell'olio essenziale puro di Timo. Per quanto riguarda gli unguenti da applicare localmente è bene tenere presente che una buona percentuale di Propoli deve essere almeno del 7%.

Posologia

Tintura idroalcolica al 30% : titolata con un minimo di 30 mg/ml di galangina, dalle 20 alle 50 gocce per 2-3 volte al dì, in acqua lontano dai pasti.

Tintura idroalcolica al 95% : titolata come sopra, 5-15 gocce al giorno, preferibilmente col miele per il forte sapore amaro.

Estratto secco nebulizzato: titolato con un minimo di 8% di galangina, 10 mg/kg al dì in due somministrazioni lontano dai pasti.

Controindicazioni

Non ci sono controindicazioni segnalate. Nei soggetti particolarmente sensibili la Propoli può dare fenomeni di allergia cutanea che scompaiono immediatamente con la sospensione del rimedio. Stessa cosa accade nei soggetti che accusano secchezza delle fauci, disturbi epigastrici associati a volte a diarrea. Gli studi clinici confermano che la Propoli è praticamente atossica sia presa in alti dosaggi in un'unica volta che ripetutamente per lunghi periodi.

1. www.infoerbe.it
2. www.simn.org
3. Nieva Moreno M.I. Evaluation of the cytotoxicity, genotoxicity, mutagenicity, and antimutagenicity of propolis from Tucuman, Argentina. J Agric Food Chem. 2005
4. www.fitovigilanza.it