

FITOTERAPIA 4 STAGIONI: LE QUALITÀ DELLA PROPOLI



Tra le componenti attive nel mondo vegetale più vivide nell'immaginario comune c'è sicuramente la Propoli: questa sostanza, prodotta dalle api, ha importanti proprietà disinfettanti, antinfiammatorie e cicatrizzanti.

Valida alleata del sistema immunitario, risulta diffusamente impiegata nel trattamento di mal di gola, influenza e sintomi da raffreddamento di carattere generale: le formulazioni più diffuse sono in spray, caramelle, tintura madre ma anche come componenti in fitocomplessi di carattere più generale (sia liquidi che in compresse).

Sono oltre 200 le componenti presenti nella Propoli, di cui le principali sicuramente resine, polline, flavonoidi, cere ed oli essenziali. Questa natura composita è data dalla funzione isolante alla quale questa veniva adibita dalle stesse api, relativamente all'alveare, così da poter limitare l'ingresso di aria, acqua, batteri e virus.

Questa funzione "barriera" è quella di cui approfittano le formulazioni in spray, che risultano sia in un effetto antinfiammatorio immediato sia nella predisposizione di una barriera protettiva volta alla

protezione della gola, quindi particolarmente utile ad esempio nel periodo estivo e la sua temutissima aria condizionata.

Alle già ricordate funzioni cicatrizzanti e disinfettanti, che ben corredano il principale effetto antinfiammatorio anche su cute lesa (es. scottature o irritazioni), si abbina la componente antibatterica naturale (ed in parte anche antivirale).

Pur risultando un attivo relativamente sicuro, si sconsiglia l'uso in gravidanza, allattamento e sotto una certa soglia di età, nonché in caso di politerapie farmacologiche particolarmente complesse viste le non del tutto note potenziali interazioni.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28814983/>