

Curarsi naturalmente

RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

Propoli, il rimedio naturale

Nella prevenzione e trattamento delle patologie invernali delle prime vie aeree, la propoli occupa un posto di assoluto rilievo. La sua efficacia e disponibilità in molteplici formulazioni offre una possibilità di intervento estremamente ampia sia nel bambino che nell'adulto.

Pur essendo molto utilizzata in fitoterapia, da sola o in associazione, la propoli non è un derivato di una pianta medicinale, ma è un prodotto naturale realizzato da api specializzate per difendere l'alveare da infezioni esterne e funghi.

La sua composizione è variabile ed è influenzata dalle piante presenti nella zona (es. pioppi, betulle pini etc.) oltre che dalla razza delle api e dal clima. Una percentuale importante è rappresentata da resine e balsami. La frazione cerosa, importante e ricca di principi attivi, raggiunge il 30%. Presenta un sapore particolarmente sgradevole per cui, negli ultimi anni, la tecnologia ha elaborato metodiche estrattive per allontanare la cera e lasciare nella preparazione i principi attivi in essa contenuti. Oggi disponiamo di



Illustrazione di Francesco Vignola

numerosose formulazioni di propoli decerata estremamente efficaci e di sapore gradevole, grazie al ricorso ad agenti correttivi del sapore.

Nota sin dall'antichità come antibiotico naturale presenta attività antibatterica, antivirale ed antiflogistica che ne consentono l'uso anche in preparazioni dermatologiche, ginecologiche etc.

La propoli è disponibile in quasi tutte le forme farmaceutiche: pastiglie, sciroppi, colluttori, tinture, spray, creme, ovuli etc. Un elemento importante è rappresentato dal titolo (contenuto) in galangina che è quasi sempre dichiarato dal produttore sulle confezioni. La

galangina è uno dei principi attivi (della categoria dei flavo-

noidi) più importanti della miscela ed è ritenuto indice della sua attività.

Da sola o in associazione la propoli si impone per la sua efficacia e buona tollerabilità (usare con precauzione negli allergici al polline e/o al veleno di api oltre che nei bambini di età inferiore ai 3 anni) che sono alla base del suo successo anche in pediatria, in cui sono naturalmente sconsigliate le preparazioni contenenti alcool.

Il farmacista esperto in fitoterapia saprà consigliare la formulazione ed il dosaggio più adatti nel contesto del trattamento eventualmente prescritto dal medico.

Dr. Sergio Ricciuti



I componenti principali della propoli sono:

- flavonoidi, tra cui si possono identificare circa 27 principi attivi differenti (galangina che esprime il titolo della propoli e varia da 1,5 a 1,8 mg/ml, crisina, apigenina ecc.)
- acidi fenolici e loro esteri, tra cui derivati dell'acido benzoico come acido salicilico, acido genticico ecc. e derivati dell'acido cinnamico come acido ferulico, cumarico
- polifenoli e composti fenolici
- alcoli, tra cui alcool benzilico, cinnamico
- aldeidi aromatiche, come la vanillina e isovanillina
- terpeni, come oli essenziali in percentuale variabile tra 0,5 e 1,2% (responsabili dell'attività antibatterica, soprattutto verso gram+)
- cumarine, soprattutto idrossicumarine come esculetina e scopoletina
- zuccheri e vitamine

Forme farmaceutiche e posologia abituale

La propoli è in commercio nelle tradizionali forme farmaceutiche - con eccezione delle fiale - tutte egualmente efficaci:

- estratto idroalcolico (Tintura e Tintura Madre) con posologia da 10 a 50 gtt 2-3 volte al dì in base all'età (sconsigliato nei bambini per il contenuto alcolico).
- estratto secco, 1-2 cps

2-3 volte al dì pari ad un contenuto complessivo di 1-1.5 grammi al dì

- polvere in tavolette, 2-3 tavolette al dì
- estratto glicolico, 10-50 gtt 2-3 volte al dì
- spray orali e nasali, 2-3 spruzzi al dì
- colluttori, creme, unguenti, ovuli e lozioni.

Dr. Vincenzo Manetta

SCUOLA VITERBESE DI FITOTERAPIA