

Por Pamela Galarreta S.



Sus bondades

# El propóleo

**La naturaleza nos da innumerables regalos para combatir enfermedades y malestares. Sin embargo, no siempre conocemos dónde está el remedio para nuestros males, lo que no genera soluciones químicas y gastos innecesarios. En esta oportunidad, le presento al propóleo, sustancia maravillosa que todos deberíamos consumir a diario.**

→ El propóleo es una sustancia resinosa que nace en la yema de los árboles y que las abejas utilizan para cubrir y proteger su colmena de las bacterias. Su nombre viene del vocablo griego "propolis", que significa "defensa de la ciudad", y es rico en bioflavonoides y aceites esenciales, además de oligoelementos, vitaminas y aminoácidos.

Los bioflavonoides son moléculas, más conocidas como vitamina P, muy presente en las frutas y verduras, que refuerzan los capilares sanguíneos y

regulan su permeabilidad. Además ayudan a prevenir hemorragias y rupturas de capilares y tejido conectivo.

El propóleo en estado bruto contiene 500 veces más bioflavonoides que las frutas, de aquí su acción antibiótica que rechaza cualquier intento de ataque de virus y bacterias.

El estudio del propóleo se inició en la década del sesenta en Europa del este y hasta el momento se han detectado más de 250 elementos constitutivos y unos 50 principios biológicamente activos, que explican su gran cantidad de propiedades.

Si tuviéramos que detallar las principales cualidades serían: es antibacteriano, antimicótico, antiparasitario, antiinflamatorio, antioxidante, antitóxico, antialérgico, analgésico, anestésico,

“ El propóleo tiene una notable capacidad cicatrizante y antiinflamatoria, por lo que es muy bueno para aliviar las heridas, quemaduras y afecciones de la piel ”

antituberculoso, antiviral, citostático, desodorante, epitelizante, estimulante de la inmunogénesis, fitoinhibidor, hemostático, hipotensor y termoestabilizador. En resumen, el propóleo es un excelente biorregulador.

## BENEFICIOS ESPECÍFICOS

Si alguno de sus familiares tiene problemas circulatorios, nada mejor que el propóleo para aliviar la tensión capilar. Si hay problemas con las vías respiratorias o el aparato digestivo, esta sustancia protege la cavidad del



riable. Puede encontrarlo en farmacias y tiendas medicinales como un extracto espeso como la miel de abeja o en líquido para que se disuelva fácilmente en las bebidas. Su color también puede variar de amarillo claro a marrón oscuro, pasando por una gran cantidad de tonos castaña.

Ahora ya conoce los innumerables beneficios del propóleo. No demore en comprarse un ejemplar y hacer de su consumo una tradición familiar. No siga gastando en remedios y químicos que muchas veces resuelven el malestar y le generan otro; acérquese a lo natural mientras sea posible y aproveche las bondades de la naturaleza. ■

**DATOS CURIOSO**

- *Los egipcios usaban el propóleo (própolis) como uno de los ingredientes para la conservación de las vísceras de los faraones.*
- *El propóleo (própolis) no es aconsejable en casos de asma bronquial alérgica, ya que puede empeorar los síntomas.*



“ El propóleo puede encontrarse en farmacias y tiendas medicinales como un extracto espeso como la miel de abeja o en líquido para que se disuelva fácilmente en las bebidas ”

estómago e intestino, regula el apetito, y ayuda a la regeneración de úlceras.

El propóleo tiene una notable capacidad cicatrizante y antiinflamatoria, por lo que es muy bueno para aliviar las heridas, quemaduras y afecciones de la piel. Además, mejora la salud bucal por sus principios antisépticos y estimula la generación de la dentina (esmalte dental), impide la formación de caries y placa bacteriana.

Según estudios médicos, el propóleo no tiene ninguna contraindicación siempre que no se tenga enfermedad bronquial. No se han detectado reacciones alérgicas, no toxicidad por sobredosis, ¿Qué más podemos pedir? Es un remedio natural que no nos generará ningún malestar. Pero, ¿cómo se administra?

La dosis habitual es de unas 20 a 30 gotas en medio vaso de agua, tres veces al día; sin embargo, siempre es bueno tener el asesoramiento de un profesional calificado antes de la toma de cualquier producto. También puede combinarse con jugos, leche o inclusive usarse en postres o comidas.

Este milagroso remedio tiene diferentes presentaciones dada su consistencia va-

