

## EL PROPÓLEOS

*Las abejas, estas pequeñas alquimistas que saben conjugar con perfección la energía vital del sol y la de las flores, nos ofrecen diferentes productos para el deleite de nuestras papilas y de nuestra salud: la miel, el polen, la jalea real y el propóleo. Quizá sea este último el menos conocido, a pesar de haber sido utilizado en el Antiguo Egipto.*

*El propóleo o propóleo o própolis (del griego pro polis, “defensor de la ciudad”) es una sustancia blanda, pegajosa y balsámica que fabrican las abejas a partir de la resina recogida de las yemas de los árboles, principalmente del álamo (el 95% del propóleo europeo), aunque también de diferentes coníferas, del aliso, del sauce, del castaño de Indias, del abedul, del ciruelo, del fresno, del roble y del olmo. Una vez en la colmena, dicha resina es mezclada con cera y con un enzima secretado por el sistema glandular de las abejas, para dar lugar a una especie de almáciga o masilla con un potente poder antibiótico.*

*Con esta sustancia, el propóleo, las abejas tapizan las paredes de la colmena, construyen verdaderas barreras de defensa, taponan y obstruyen las posibles fisuras con el fin de crear un hábitat sólido, hermético y, a la vez, desinfectado. La entrada de la colmena también está impregnada de propóleos, de manera que todas las abejas se rocían a cada entrada y salida. Cabe saber que entre 50 y 60 mil abejas cohabitan en un lugar en el que cada una dispone de un espacio vital menor a un centímetro cúbico. Si una sola abeja enfermase, contaminaría en muy poco tiempo al resto de la colmena. También utilizan el propóleo para embalsamar los pequeños animales o insectos que penetran en la colmena y que, una vez matados, no pueden ser evacuados, evitando así su descomposición y putrefacción que pondría en peligro la vida de toda la comunidad.*

*Asimismo, los egipcios empleaban el propóleo en el proceso de embalsamamiento con el objeto de preservar los cadáveres de la putrefacción, aunque también lo utilizaban por sus propiedades terapéuticas. Aristóteles lo señala como un “remedio para las afecciones de la piel, las heridas y supuraciones” en su Historia de los animales. En el siglo I de nuestra era, Plinio el Viejo alababa sus saludables cualidades escribiendo: “Retira las espinas y todo lo que penetra en la carne, reduce los hinchazones y ablanda los endurecimientos de la piel. Disminuye los dolores nerviosos, cura las úlceras, los abscesos y furúnculos a menudo incurables”. Igualmente, el célebre médico griego Galeno menciona las propiedades del propóleo en sus tratados y recomienda su uso. Podríamos decir que, a lo largo de los siglos, este remedio apícola ha sido ampliamente utilizado por el hombre. Pero fue sobre todo durante la segunda guerra de los Bóeres, en Sudáfrica (1899-1902), cuando el propóleo conoce su apogeo de utilización por los excelentes resultados en materia de desinfección y de cicatrización de las heridas. Entre los investigadores que han contribuido activamente a un mejor conocimiento del propóleo en las últimas décadas, cabe citar al polifacético profesor Rémy Chauvin y al danés K. Lund Aagaard.*

La cantidad promedio de propóleos que las abejas pueden producir por colmena y año depende de la raza del insecto, aunque suele estar entre los 150 g y los 300 g. Hasta ahora, la recolección se hacía por raspado de los cuadros y de las paredes de la colmena, con el inconveniente de que la sustancia resultante contenía diversas impurezas (cera, virutas de madera, fibras vegetales, fragmentos de abejas...) inadecuadas para el consumo humano. Hoy en día, el apicultor coloca una rejilla de plástico sobre los cuadros de la colmena, que las abejas se apresuran en colmatar con el propóleos, lo cual facilita su recolección y la calidad del producto.

Existen diferentes propóleos en función del origen geográfico, climático y, sobre todo, botánico. No obstante, los estudios realizados hasta hoy muestran que todos ellos tienen en común cierta proporción de sustancias activas, las cuales determinan las grandes propiedades terapéuticas de todos los propóleos. Actualmente se han identificado más de 300 sustancias: flavonoides (unos 50 diferentes), cera (30%), aceites esenciales (10 a 15%), pigmentos, resinas y bálsamos (50%), polen (< 5%), provitamina A, vitaminas del complejo B (especialmente la B3), vitaminas C y E, aminoácidos (7 de los 8 esenciales), calcio, magnesio, cromo, cinc, manganeso, plata, silicio, cobalto, hierro, ácidos grasos poliinsaturados, polisacáridos y una cantidad nada desdeñable de elementos traza.

Esta variada y compleja composición confiere al propóleos propiedades antibacterianas de amplio espectro (estafilococos, estreptococos, colibacilos...), antitumorales, radio y fotoprotectoras, fungicidas (*Candida albicans*), anestésicas (tres veces más potente que la morfina), antiinflamatorias, cicatrizantes, antioxidantes, hemostáticas, analgésicas, inmunoestimulantes (favorece la producción de anticuerpos, la fagocitosis y el funcionamiento del timo), antivirales (herpes), antiespasmódicas, antiparasitarias (*Trichomonas*), termo-estabilizadoras, reguladoras del metabolismo, hipotensoras y antiulcerosas.

Desde el punto de vista terapéutico, se ha demostrado su gran eficacia principalmente en las esferas **respiratoria** y **otorrinolaringológica** (anginas, faringitis, laringitis, rinitis, sinusitis, otitis, fiebre del heno, gripe, bronquitis, tuberculosis, catarros...), a nivel del **sistema digestivo** (higiene bucodental, caries, gingivitis, aftas, parodontosis, neuralgias e infecciones dentales...) y en **dermatología** (abscesos, forúnculos, grietas, verrugas, heridas, cortes, quemaduras, radiodermatitis, úlcera varicosa, ciertas formas de eccema, sabañones, callosidades...). El propóleos puede utilizarse también de modo preventivo para reforzar el terreno de cara al invierno o durante los viajes a países tropicales, por ejemplo.

En el comercio, se puede encontrar el propóleos puro bajo diferentes formas galénicas: pasta, granulado, cápsulas, tintura madre, extracto seco, crema, jarabe, colutorio, etc. Y también combinado con otros productos naturales como la miel, la jalea real, diferentes plantas medicinales y aceites esenciales. He aquí una sencilla receta casera para enriquecer una buena infusión de tomillo: mezclar de manera homogénea 10 g de polvo de propóleos puro y 500 g de miel líquida. ¡Efecto protector garantizado!

*El propóleo es un producto natural inocuo. En ocasiones, pueden aparecer pequeños efectos indeseables (irritación de la mucosa, diarrea) debido principalmente a una dosis demasiado elevada con respecto a la sensibilidad del sujeto o a una utilización prolongada. En tales casos, basta con disminuir la posología o interrumpir la toma. Por ello conviene empezar cualquier uso a dosis progresivas y siempre bajo los consejos de un buen terapeuta, especialmente las personas alérgicas. Cabe notar que existe un ligero riesgo de alergia cruzada en caso de alergia al conocido “bálsamo del tigre” y al bálsamo del álamo balsámico (*Populus balsamifera*).*

*La ausencia de contraindicaciones formales y de incompatibilidades, así como los raros efectos secundarios o incidentes hacen del propóleo, teniendo en cuenta sus múltiples propiedades, su vasto campo de actividad y su gran eficacia, una terapéutica natural de importancia para resolver una gran variedad de trastornos y afecciones de nuestra vida cotidiana.*

*\* La información presentada en este artículo sólo tiene fines informativos y no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

#### PARA SABER MÁS:

- Fundación Amigos de las Abejas. <http://www.abejas.org>
- Mundo Apícola. <http://www.mundoapicola.org>
- Abejas y apicultura biológica. <http://www.apiculturabiologica.blogspot.com.es>
- Revista de apicultura. <http://www.vidaapicola.com/>
- Crea, Pedro. *Propóleo y demás productos de la colmena*. Continente Ediciones, 1993.
- Asís, Moisés. *Propóleo, el oro púrpura de las abejas*.
- Cherbuliez, Théodore y Domerego, Roch. *Apiterapia*. Amyris Ediciones, 2010.