

A importância da Própolis para a saúde humana

A Apiterapia é uma das Práticas Integradas Complementares (PICS) utilizadas para prevenir ou melhorar sintomas autorizadas pelo Ministério da Saúde, desde que exercida por profissionais capacitados.

A própolis é um produto elaborado a partir das resinas das árvores, e é utilizado pelas abelhas para proteção das crias, e para manter a colmeia livre de bactérias, vírus, fungos e parasitas.

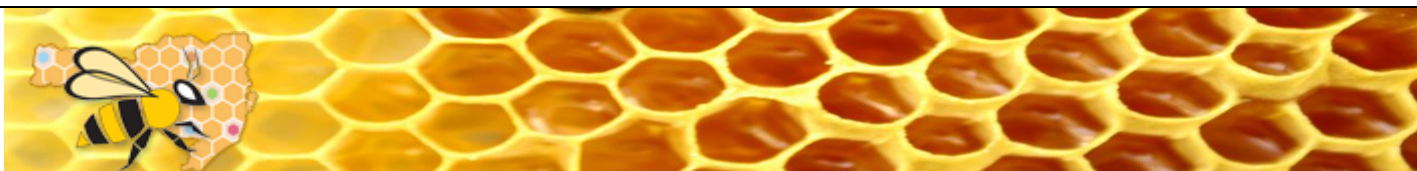
A Composição química da Própolis depende da fonte vegetal que é coletado, mas é complexa, com muitos compostos e mais de 50% destes compostos são FENOLICOS, por isso sua ação farmacológica é muito importante.

Componente	% média
Resinas e balsamos	55
Cera	30 – 40
Óleos essenciais	5-10
Pólen	5
Matéria orgânica e minerais	5

Todos estes elementos fazem com que a própolis ajude a aumentar a nossa **imunidade** tornando-nos mais resistentes aos processos infecciosos, assim como ajuda na cicatrização de feridas e de queimaduras.

Estes produtos dão à Própolis características como:

Antiviral	Antifúngico
Antitumoral	Cicatrizante
Para combater artrites	Anti-inflamatório
Antibiótico	Antioxidante
Ajuda a diminuir o estresse	Antisséptico



Benefícios para o nosso corpo:

Já se comprovaram resultados em tratamentos como:

Patologias respiratórias como: gripes, bronquites, sinusites, laringites, asma, pneumonias, tuberculose.

Patologias da pele: infecções, abscessos, verrugas, frieiras, eczemas, psoríase.

Sistema digestivo: normaliza o peristaltismo intestinal, regula o apetite, é protetor hepático e faz prevenção de parasitas intestinais, ajuda no tratamento das úlceras do intestino.

Odontologia: pelas características de antisséptico, anti-inflamatório, estimula a geração de dentina melhorando o esmalte dental e impede a formação de caries.

A própolis serve como um aliado para ajudar na **prevenção** e no caso de ficar doente para ajudar na cura da doença, não por ser medicamento e sim por ser um produto que fortalece nossas defesas naturais.

Devemos salientar que **todos** os **produtos** da colmeia são **nutrientes** e ajudam a **fortalecer** nosso corpo para melhorar nossa imunidade, ou seja, a resistência frente aos diferentes patógenos.

Receita de extrato de própolis para consumo humano

Ingredientes:

- 300g de própolis bruta moída, ou em pequenos pedaços;
- 700 mL de álcool de cereais 70%

Para preparar 700mL de álcool a 70% (490mL de álcool puro e 210mL de água), fazer a seguinte conta:

- 70 por cento de 700 = 490
- 490 dividido pela porcentagem da graduação do álcool.

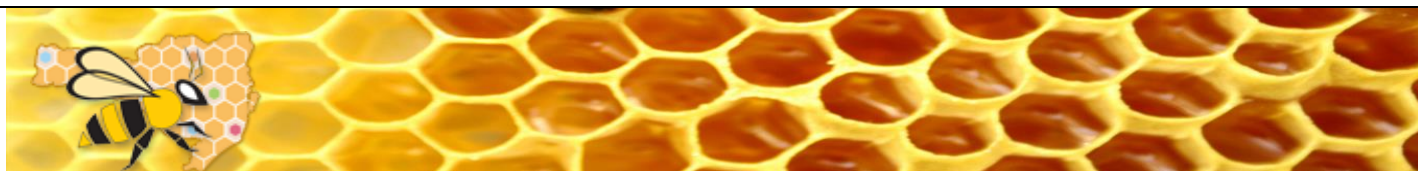
Conferir na embalagem a porcentagem de álcool que tem a disposição, se for 92%:

490 dividido por 0,92 = 530

- Separar em um frasco 530mL de álcool 92% e adicionar 170 ml de água fervida para completar os 700 mL

Preparo:

Misturar os ingredientes, colocar esta mistura em recipiente fechado durante 30 a 40 dias em local escuro e temperatura ambiente



Durante este período, agitar seguidamente para diluir o própolis mais rapidamente.
Após o período de 30 a 40 dias, filtrar em papel filtro três a quatro vezes.

Utilize própolis de boa qualidade:

- Evite utilizar raspas de própolis envelhecido nas colmeias, pois o própolis perde propriedades pela ação do tempo, vento, umidade, sol e impurezas;
- Dê preferência para o própolis coletado em coletores próprios, própolis novo, colhido de 15 em 15 dias, ou máximo de 30 em 30 dias
- O própolis bruto que vem dos apiários devem armazenados em sacos plásticos e mantidos na geladeira ou freezer até o seu processamento.

Informações técnicas de como produzir própolis de forma correta podem ser encontradas no Boletim Didático Nº 138 da Epagri “Produção e beneficiamento da própolis”, disponível no site Apis on line, na página,

<http://ciram.epagri.sc.gov.br/apicultura/>

* Esta receita pode ser utilizada também para produzir extrato de própolis de abelhas sem ferrão, porem caso tenha a disposição geoprópolis (mistura de barro e própolis produzido por abelhas do gênero Melipona), fazer uma boa seleção e limpeza deste geoprópolis e utilizar na receita 400g.

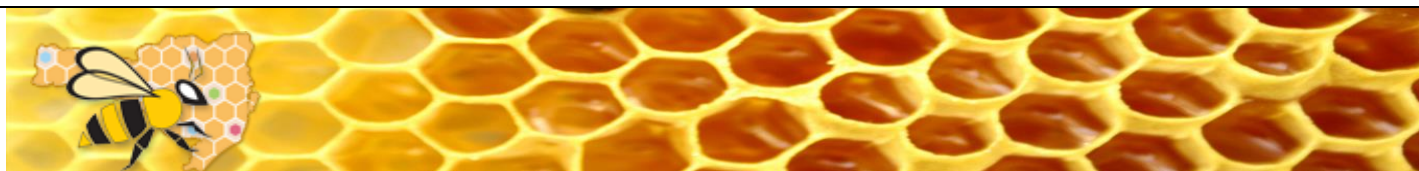
* A exemplo do mel, para a comercialização da própolis é necessário a regularização fiscal e de serviço de inspeção.

Como podemos utilizar o extrato de própolis no nosso dia a dia

O primeiro passo para dar início ao uso do própolis é descartar a possibilidade de reações alérgicas, para isso, é necessário realizar o teste de alergia. O teste é feito em três etapas:

TESTE DE ALERGIA PARA ADULTOS:

DIAS	QTD. DE GOTAS DILUÍDAS EM ¼ COPO DE ÁGUA	VEZES AO DIA
PRIMEIRO	5 gotas	1 vez
SEGUNDO	20 gotas	3 vezes
TERCEIRO	20 gotas	3 vezes

**TESTE DE ALERGIA PARA CRIANÇAS A PARTIR DOS 6 ANOS*:**

DIAS	QTD. DE GOTAS DILUÍDAS EM $\frac{1}{4}$ COPO DE ÁGUA	VEZES AO DIA
PRIMEIRO	2 gotas	1 x
SEGUNDO	4 gotas	2 x
TERCEIRO	5 gotas	2 x

***Não indicado o uso antes dos 6 anos de idade**

Em caso de alergia deve-se consultar um médico e tomar antialérgico.

Tendo descartado o risco de reação alérgica, pode-se dar início ao tratamento com própolis. A dosagem pode variar conforme a doença, dependendo também da pessoa (criança ou adulto).

No caso de doenças respiratórias, agudas ou crônicas diagnosticadas, a bronquite, por exemplo, pode ser tratada, por indicação do Apiterapeuta com a seguinte dosagem:

CRIANÇAS**

IDADE (ANOS)	QUANTIDADE EM GOTAS	VEZES AO DIA
6 – 8	7 gotas	2 x
9 - 12	10 – 15 gotas	2 x
13 - 15	15 – 20 gotas	2 x

ADULTOS**

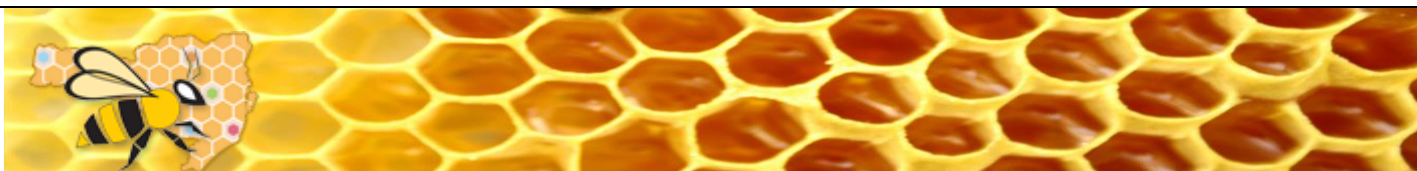
	QUANTIDADE EM GOTAS	VEZES AO DIA
ADULTO	20 gotas	2 x

*Em crianças, geralmente, o tratamento com própolis é indicado em casos de doenças agudas (gripes) num período máximo de 15 dias.

*Em caso de patologias crônicas como: asma, rinite ou digestivas, deve ser feito o acompanhamento periódico com o Apiterapeuta, para que o mesmo avalie e faça a indicação da dosagem adequada e do período de tempo.

*Em caso de Gripes e doenças respiratórias agudas, utiliza-se entre 10 a 15 dias.

*Os Adultos podem tomar própolis para tratar outras doenças tomando 20 gotas 1x por dia, todo o mês por até 6 meses, dependendo da doença.



No caso da artrose, pode-se tomar 25 gotas 1 x ao dia, todos os dias do mês por até 12 meses.

IMPORTANTE: para cada patologia existe uma dosagem adequada, portanto é imprescindível o acompanhamento e orientação do Apiterapeuta.

O tratamento com própolis deve ser complementar, não dispensando o acompanhamento medico e tratamentos convencionais quando necessário.

Recomendação de uso do própolis durante a Pandemia do Coronavírus

Estamos enfrentando uma pandemia. O vírus COVID-19 é novo e não temos muito conhecimento ainda do tratamento. A Comunidade Científica de todo o mundo está estudando e procurando tratamento e desenvolvimento de vacinas.

De qualquer forma é importante fazer a prevenção e fortalecer o corpo com boa alimentação, fazendo caminhada de 15 minutos por dia, exercícios físicos moderados, medidas de higiene adequadas, que não só servem para esta pandemia, como para todo tipo de patologias.

Vamos passar aqui um Protocolo da Médica/Apicultora, Dr. Amelia Cristina Tor, que dá umas dicas para este momento de enfrentamento da pandemia do COVID-19.

Indicações da Dra. Amelia Cristina Tor para o uso do própolis e mel

Aplicação de solução de própolis a 10% para COVID 19 positivo

- 30 gotas de solução de própolis 3 vezes ao dia
- Inalação com aparelho inalador e máscara nasal, 5 gotas na água, 3 a 4 vezes ao dia.

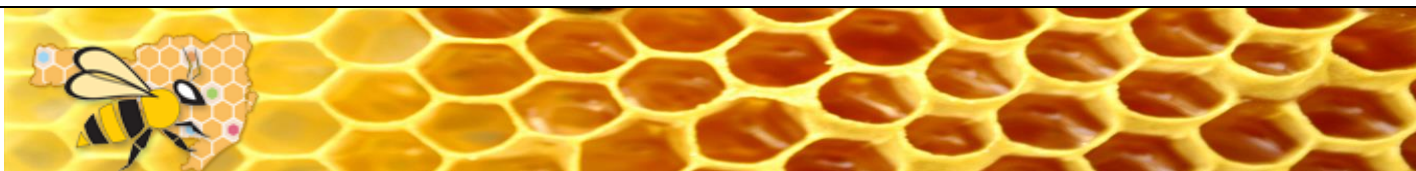
Uso de própolis como preventivo:

Adultos

- 25 gotas de própolis a 10% 2 vezes ao dia
- Consumir mel com gengibre ou mel com cúrcuma

Devemos lembrar que todos os Produtos da Colmeia servem para fortalecer o nosso organismo e especialmente aos mais debilitados.

O consumo de mel é muito importante pois comporta-se como um antibiotico natural e potencializa sua ação, somado às ervas medicinais que podemos ter em casa, tais como:



gengibre, guaco, agrião, cúrcuma, hortelã. São ervas que ajudam a fortalecer nosso corpo para combater infecções e a febre.

Esta e outras informações técnicas podem ser acessados através do Site Apis On-line:

<http://ciram.epagri.sc.gov.br/apicultura/>

Elaboração:

- Dra. Dinorah Boada Bilhalva

Médica Especialista em Saúde da Família.

- Ivanir Cella

Presidente da FAASC

- Rodrigo Durieux da Cunha

Eng.agronomo, Divisão de Estudos Apícolas daEpagri

Referências:

- **A guide to Composition e properties of própolis** (Guia para composição e propriedades do própolis)/ Dr. Stefan Stangaciu. Apimondia Rumania, 1980.

- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Instrução Normativa nº 3, de 19 de janeiro de 2001**. MAPA, Brasília, 2001.

- DA SILVA, E. C. A. **Preparo do extrato de própolis legal, Mensagem doce Nº 70, Março de 2013, São Paulo, Disponível em:** <https://www.apacame.org.br/mensagemdoce/70/artigo2.htm> > acesso em: 03 de setembro de 2019.

- **Guía práctica de apiterapia: Los beneficios naturales de los productos de la colmena** (Guia prático de apiterapia: os benefícios naturais dos produtos da colmeia)/ investigação de Cecilia Fumigalli. – Montevideo, Uruguai: Latinbooks International, 2007.

- **La Propolis** (o própolis) Dr.Donadieu/ **Les Therapeutiques Naturelles** (As Terapêuticas Naturais) Ed.Maloine 1986-1996.

- **Ministério da Saúde/ atenção básica. Site:** < <https://aps.saude.gov.br/> >

- **Protocolo de Tratamento:** Amelia Cristina Tor, 2020.