

Propóleo contra las infecciones de las vías respiratorias



El propóleo es un recubrimiento que las abejas colocan en todas las paredes interiores de la colmena para asegurar su impermeabilidad y sobre todo para combatir cualquier ataque de hongos y bacterias.

Las abejas fabrican el propóleo a partir de diversas resinas que recolectan en los brotes y la corteza de los árboles (especialmente álamos y coníferas), a las que añaden cera y secreciones salivares. El propóleo es rico en más de 300 sustancias activas y su composición depende de las flores disponibles en cada región del mundo, a las cuales las abejas acuden. La gran variedad de mieles -en colores, texturas y aromas- es equivalente a la de tipos de propóleos que existen.

Estimule sus defensas inmunitarias

El propóleo posee una acción equilibrada y puede ser usado para cualquier indicación, ya que refuerza las defensas del sistema inmunitario. Y esa es la razón por la que se usa para combatir las infecciones respiratorias como gripe, resfriado, bronquitis, dolor de garganta, etc. Es una fuente excelente de **ácido cafeico**, que estimula la respuesta inmunitaria. (4)

El propóleo también tiene un potente efecto antioxidante gracias a los flavonoides que contiene (especialmente **apigenina**), que le confieren además una acción inhibidora ante la replicación (reproducción) de los virus. (5)

Propóleo contra el resfriado y las otitis

Pocas sustancias naturales son realmente eficaces contra el resfriado. En 1987, un equipo de investigadores polacos dio un placebo y un extracto de propóleo a dos grupos distintos de personas. El resultado fue que el propóleo aceleraba la curación en un 250%. (6)

Las otitis (inflamaciones de las mucosas del oído que a menudo afectan a los niños) son tratadas con frecuencia con altas dosis de antibióticos con serios efectos secundarios, por ejemplo, el debilitamiento del sistema inmunitario. Recientemente un equipo de investigadores italianos demostró que una suplementación con gotas de tintura madre de propóleo combinadas con zinc permitían disminuir la incidencia de las infecciones crónicas de oído en un 32%. (7)

Propóleo contra la *Candida albicans*

La *Candida albicans* a la *C. albicans* es un hongo que se instala en la boca y en los labios y provoca terribles picores. Además, la persona afectada se encuentra también desanimada, ansiosa, distraída y totalmente agotada, ya que los molestos picores también se acompañan de dolor de cabeza y migrañas y problemas digestivos. Si visita a un especialista en medicina natural, este podrá recomendarle un tratamiento a base de propóleo, que inhibe la flora fúngica y combate.

Jalea real, el caviar de la colmena

Aún más elaborado que el propóleo, la jalea real es el producto más preciado de la colmena. Tal y como sugiere su propio nombre, está reservado a la abeja reina. O más bien casi reservado, ya que se hace una excepción con las larvas en su primera fase de crecimiento. Se les dan 180 milésimas partes de gramo al día, y el resultado es espectacular. (8)

Gracias a la jalea real, la reina puede llegar a vivir 6 años, mientras que una abeja obrera no vive más de 45 días. (9)

Por su parte, las larvas reales multiplican su peso ¡por 1.800! en sólo 5 días gracias a esta jalea, lo cual es todo un récord en el mundo animal.

La reina es la encargada de poner todos los huevos de la colmena. Sin jalea real no habría reina y sin reina no habría abejas. De ahí el papel fundamental que juega en la supervivencia de la colmena.

La jalea real la producen las glándulas hipofaríngeas y mandibulares de las jóvenes abejas alimentadoras. Estas abejas pueden fabricar entre 300 y 800 gramos por colmena y año.

Durante su vida, una abeja necesitará 180 mg de polen con una media de 20% de nitrógeno para fabricarla, cuya composición, como ocurre con el propóleo, es compleja; hasta el punto de que incluso posee compuestos únicos en el mundo.

Su sabor es picante y ácido, con un pH que varía entre el 3,7 y el 3,9. Contiene un 65% de agua, un 15% de glúcidos (en su mayoría fructosa, el azúcar proveniente de la fruta, y glucosa), entre el 13 y el 18% de proteínas, un 1,5% de minerales y oligoelementos y entre un 4 y un 6% de lípidos, incluyendo un ácido graso específico, el 10-hidroxi-2-decenoico.

El 10-hidroxi-2-decenoico (10-2 HDA) es un ácido graso con un potencial excepcional, ya que es capaz de frenar el envejecimiento del organismo. Y sólo se encuentra en la jalea real: no es posible hallarlo en ningún otro sitio.

Este es uno de los misteriosos componentes de la jalea real que forman lo que se conoce como “factor R” y que agrupa sustancias que, sin conocerse con precisión, se consideran un “factor de rejuvenecimiento”, es decir, que son responsables de su efecto antienvjecimiento.

También es rica en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 ó PP, B5, B6, B8, B9). De hecho, es el producto natural más rico en vitamina B5 (ácido pantoténico), indispensable para la vida celular.

La vitamina B5 interviene en la producción de energía, la respuesta al estrés, la síntesis de la hemoglobina, la transmisión de influjo nervioso... Las personas con carencias de vitamina B5 pueden sufrir el síndrome de los pies quemantes, alopecia o incluso provocar la descamación del cuero cabelludo.

La jalea real contiene también vitamina liposoluble E, útil para la fecundidad. Además, posee oligoelementos (como hierro, oro, calcio, cobalto, silicio, magnesio, manganeso, níquel, plata, azufre...) y acetilcolina (hasta 1 mg por cada gramo), así como una proteína que juega un papel importante en la diferenciación de las abejas -entre la abeja reina y las obreras- en la etapa larval. Esta es la proteína de 57-kDa, denominada “royalactina”.

La jalea real ataca a las bacterias patógenas, hongos y virus

La jalea real también contiene factores antibióticos particularmente activos contra las bacterias del género *Proteus* y sobre la *Escherichia coli B* (colibacilo). Los investigadores han llamado a estos factores de crecimiento “royalysina”.

Se trata de una fracción peptídica con una fuerte acción contra las bacterias grampositivas. Los tests de cribado antibiótico realizados con la jalea real han demostrado una fuerte actividad inhibidora contra las bacterias patógenas, los hongos y los virus. En total fueron testados más de 150 virus, hongos y bacterias, y se demostró que una cura de jalea real protege contra los virus y los microbios gracias a sus propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antiinflamatorias. Modularía la expresión de más de 260 genes.

Puede ser tomada todo el año, y especialmente en los períodos de epidemia de gripe o en los que se encuentre falto de energía. No obstante, hay que tener en cuenta la presencia de factores de crecimiento, lipoproteínas, lo que hace que no sea recomendable para enfermos de cáncer.

Por otro lado, la jalea real y el propóleo pueden provocar alergias. Si usted es alérgico a la miel, es mejor ser prudente, pues probablemente también lo sea a la jalea real y al propóleo.

¿Qué jalea real elegir?

Está disponible de varias formas: fresca, liofilizada, reconstituida...

Pero hay que tener cuidado con su origen. En China, por ejemplo, las condiciones de fabricación no siempre están controladas: las abejas son alimentadas artificialmente, se hace un uso fraudulento de los antibióticos, se hacen ciclos de congelación...

A través de la selección genética los chinos han conseguido grandes rendimientos: de 5 a 7 kg por año y colmena con reinas jóvenes, de sólo un año de edad. **Por tanto, le recomiendo por principio recelar de la jalea real de origen chino.**

Una fórmula de jalea real + propóleo + tomillo

Un laboratorio francés ha puesto a punto una innovadora fórmula con la que reforzar las defensas naturales y combatir las infecciones a lo largo de todo el invierno. Este complemento suma la potencia del propóleo en polvo a la jalea real liofilizada de Bretaña (Francia), la cual es 3 veces más concentrada que la fresca.

Ésta es una alianza lógica, ya que como hemos visto tanto el propóleo como la jalea real son utilizadas por las abejas de todo el mundo para asegurar la máxima protección tanto de la colmena como de todo el enjambre contra cualquier ataque exterior. Es decir, ambas sustancias trabajan en sinergia para lograr una mayor eficacia.

Pero en el caso de este complemento alimenticio, para reforzar la inmunidad, a la jalea real y el propóleo se le suma tomillo.

El tomillo es otra de las soluciones naturales más eficaces que existen para tratar la tos provocada por la bronquitis. En un amplio estudio realizado sobre 7.000 personas, un grupo de investigadores comparó la eficacia contra esta dolencia de un jarabe a base de tomillo, frente a los tratamientos clásicos para tratarla (N-acetilcisteína y ambroxol). Como resultado, se demostró que el tomillo es igual de eficaz que los fármacos que suelen recetarse contra ella. (10)

Entre todos los tratamientos naturales de los que disponemos, le aseguro que el **propóleo**, la **jalea real** y el **tomillo** son elementos clave por su eficacia frente a las infecciones de las vías respiratorias, como **bronquitis, resfriado, gripe, anginas y bronquiolitis**. Ayudando a su sistema inmunitario con estos tres elementos, reducirá al máximo el riesgo de verse afectado por los virus y bacterias que circulan por el ambiente, ya sean gastroenteritis, otitis, *Candida albicans* o cualquier otro.

¡Y aún queda mucho frío por delante!

<http://www.supernatural.cl/propoleo-propiedades-beneficios.asp>