

# Presente das abelhas

POR AILIM CABRAL

**M**odinha entre influencers fitness e de saúde, a própolis é muito usada em shots, principalmente nos que prometem aumento da imunidade, e em chás. Embora seja muito usada diariamente, poucos sabem quais são, de fato, as propriedades da substância e como ela deve e pode ser ingerida para garantir benefícios para a saúde.

A origem do nome é grega — quer dizer defesa da cidade — e o significado diz muito sobre o que é a própolis. Usada para proteger e esterilizar a colmeia, é uma resina produzida pelas abelhas a partir do material coletado em flores, brotos, folhas e cascas de plantas. A essas substâncias, elas acrescentam secreções salivares, pólen e cera.

Com a própolis pronta, as abelhas a usam para higienizar os favos e as paredes internas da colônia. Elas cobrem animais mortos que não conseguem remover, evitando que eles se decomponham e contaminem o ninho. A resina também é usada sobre as aberturas da colmeia, para vedá-las ou reduzi-las, promovendo a regulação da temperatura e evitando a entrada de inimigos naturais.

Dados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) do Meio-Norte apontam que a substância tem inúmeras propriedades farmacológicas, incluindo atuação bactericida, antifúngica, analgésica, cicatrizante, anti-inflamatória, antiviral e antioxidante, entre outras.

Existem diversos tipos de própolis, como a verde, a vermelha e a marrom. Essas variações, segundo o pesquisador Daniel Santiago, acontecem a depender do tipo de abelha que produz a substância, a sua localização geográfica e os tipos de plantas a partir das quais elas tiram os ativos.

Cada uma delas tem suas particularidades. A mais comum no Brasil, a verde, é produzida a partir da planta chamada de vassourinha ou alecrim-do-campo e se destaca pelas propriedades antimicrobianas, cicatrizante, anti-inflamatória e antioxidante. É muito usada no combate a inflamações.



Associação Brasileira de Estudo das Abelhas (A.B.E.L.H.A.)/Divulgação

Já a vermelha tem chamado atenção por sua utilização na saúde feminina e na beleza da pele. Originária dos manguezais do Norte e Nordeste do Brasil, tem uma composição química única, com flavonoides prenilados e antraquinonas, que potencializa seus benefícios, sobretudo o combate aos radicais livres, retardando, assim, o envelhecimento celular. Estudos mostram, inclusive, o potencial antitumoral e de regulação hormonal da própolis vermelha — especialmente benéfica para quem sofre com os sintomas da TPM e cólicas menstruais intensas. Também ajuda a aliviar sintomas da menopausa.

A própolis marrom tem especial atuação nas células de defesa do corpo, sendo uma boa opção para quem precisa combater sintomas de infecções ativas, como gripe.

## Sabedoria antiga

O uso da própolis pela humanidade não é novidade, registros mostram que civilizações antigas, como os egípcios, usavam a resina nos embalsamentos por causa das suas funções antissépticas. Era um componente importante da medicina dos gregos, romanos, incas e outros povos, sendo usada em diversos preparos. Mas há algum tempo, a própolis ganhou mais popularidade.

Um estudo publicado pela Embrapa Meio-Norte, assinado pelos pesquisadores da área de química industrial e engenharia agrônoma, Ana Lúcia Horta Barreto, Maria Teresa do Rêgo Lopes, Fábria de Mello

Pereira e Bruno de Almeida Souza, demonstra que, nos últimos anos, os extratos de própolis tiveram um aumento expressivo em produtos farmacêuticos, cosméticos e de higiene pessoal, atendendo uma demanda do mercado por produtos mais naturais.

O médico nutrólogo Timotheos Wu, CEO da Miya Kea, empresa de produtos naturais, ressalta que a própolis tem propriedades imunomoduladoras, o que faz com que o ativo seja muito usado nos chamados shots de imunidade.

Mas esse uso não pode ser indiscriminado. Muitas pessoas ainda acreditam que produtos naturais podem ser consumidos sem limites e que sempre fazem bem, o que não é verdade. O consumo de própolis em excesso pode ocasionar danos no fígado, que fica sobrecarregado filtrando substâncias que o corpo não precisa. Pessoas com diabetes também precisam tomar cuidado com os compostos que levam mel e açúcar, além dos extratos alcoólicos.

Para começar, os especialistas ensinam que, na hora de comprar um extrato ou qualquer outro produto de própolis, é importante verificar o rótulo e a certificação e registro do Ministério da Agricultura. Em seguida, Timotheos alerta que pessoas que tenham alergia a outros produtos apícolas e compostos como pólen ou resinas precisam ter cuidado extra e evitar o consumo. Ele também recomenda que grávidas, lactantes e crianças com menos de 2 anos de idade consultem um médico antes de consumir própolis.

## COMO CONSUMIR

### Extrato

- É a forma mais comum de ingerir a substância. A própolis é diluída em água ou álcool, sendo a segunda a que mais conserva e concentra os ativos e benefícios. O extrato pode ser misturado em sucos, receitas e shots.

### Cápsulas

- Oferecem mais praticidade e garantem mais exatidão na dosagem, evitando excessos se tomadas conforme indicação.

### Balas pastilhas

- Auxiliam no alívio imediato de sintomas, principalmente dores de garganta.

### Gotas

- Podem ser usadas para gargarejo ou colocadas direto na boca para tomar.

### Gel ou creme cicatrizante

- Indicados para aplicação de feridas e machucados na pele, ajudando na cicatrização e reduzindo o risco de inflamação.