

Benefícios e usos do **PRÓPOLIS** na saúde



UM GUIA COMPLETO



Benefícios e usos do
PRÓPOLIS
na saúde
UM GUIA COMPLETO



Índice

| | |
|--|----|
| Introdução | 04 |
| O que esperar | 05 |
| O que é Própolis | 06 |
| História do uso do Própolis | 09 |
| Propriedades medicinais do Própolis | 11 |
| Própolis e o sistema imunológico | 13 |
| Benefícios do Própolis para a saúde bucal | 14 |
| Própolis na cicatrização de feridas | 16 |
| Própolis no tratamento de doenças de pele | 18 |
| Formas do uso do própolis | 19 |
| Evidências científicas sobre os benefícios do Própolis | 20 |
| Como escolher um produto de Própolis de qualidade | 21 |
| Própolis verde: Um tesouro brasileiro | 23 |
| Dúvidas Frequentes | 25 |

Introdução

Você sabia que o própolis é usado há milhares de anos como remédio natural? O consumo mundial de própolis atinge 2,3 mil toneladas por ano, de acordo com a Market Research Future. Esse produto é feito de compostos orgânicos, como flavonoides e ácidos fenólicos, e tem efeitos antibacterianos e anti-inflamatórios.

Este guia vai mostrar os benefícios do própolis para a saúde e como usá-lo diariamente. Vamos falar sobre sua origem, como as abelhas o produzem, e as pesquisas científicas sobre seus efeitos medicinais. O Brasil é um dos maiores produtores de própolis, e a nossa versão verde é muito potente antioxidante.

Exploraremos como o própolis ajuda na saúde bucal, cicatrização de feridas, tratamento de doenças de pele e pode até combater o câncer. Vamos ver as formas de usar o própolis, como extrato, cápsulas, spray e produtos cosméticos, e como escolher um bom produto.

Prepare-se para descobrir o poder do própolis e como melhorar sua saúde e bem-estar. Continue lendo este guia e descubra os segredos do própolis!

O que esperar

Neste ebook, você encontrará um guia completo e detalhado sobre o própolis, um dos produtos naturais mais versáteis e benéficos para a saúde. Veja o que você vai descobrir ao longo das páginas:

Introdução ao Própolis

- Definição e Composição
- Produção e Coleta

Variedades de Própolis

- Própolis Verde, Vermelha e Marrom

Propriedades Medicinais

- Ação Antibacteriana e Antiviral
- Efeitos Anti-inflamatórios e Antioxidantes

Benefícios para a Saúde

- Saúde Bucal
- Cicatrização de Feridas
- Tratamento de Doenças de Pele
- Fortalecimento do Sistema Imunológico

Formas de Uso

- Extrato, Cápsulas e Spray de Própolis
- Produtos Cosméticos

Evidências Científicas

- Estudos e Pesquisas

Este ebook é um verdadeiro tesouro de informações para aqueles que desejam explorar todos os benefícios que o própolis pode oferecer à saúde. Com uma abordagem clara e detalhada, você aprenderá tudo o que precisa saber para incorporar este poderoso produto natural em sua vida diária.



O que é Própolis?

O própolis é uma substância feita pelas abelhas. Elas coletam resinas vegetais, botões florais e outras partes das plantas. Depois, misturam com secreções salivares e cera, criando uma massa pegajosa. Essa massa é vital para proteger e manter a colmeia.

Definição de própolis

O própolis é uma substância resinosa com mais de 200 compostos. Sua cor pode ser marrom, verde ou vermelho, dependendo das plantas usadas pelas abelhas. A composição varia muito, dependendo de onde as abelhas estão e o que elas coletam.

Origem do própolis

As abelhas coletam resinas e bálsamos vegetais. Eles misturam com cera, óleos essenciais e outras substâncias. No Brasil, há 13 tipos de própolis, como a verde, vermelha e marrom.

Produção de própolis pelas abelhas

As abelhas fazem o própolis para proteger a colmeia. Eles usam propriedades antimicrobianas e de defesa natural. Isso é crucial para a saúde da colmeia.

Composição Química do Própolis

O própolis é feito pelas abelhas com resinas, enzimas, cera, pólen e materiais inorgânicos. Ele tem mais de 300 compostos diferentes. Isso faz dele uma substância muito rica e variada.



Principais componentes do própolis

A própolis marrom tem mais de 200 substâncias, incluindo flavonoides e ácidos fenólicos. Esses componentes dão à própolis muitas propriedades úteis, como ser antibacteriana e anti-inflamatória.

Em geral, a própolis é composta por:

- 50% de resina e bálsamo vegetal
- 30% de cera
- 10% de óleos essenciais e aromáticos
- 5% de pólen
- 5% de outras substâncias, incluindo resíduos orgânicos

Alguns compostos importantes na própolis são:

- Flavonoides, como a quercetina e a galangina
- Ácidos fenólicos, como o ácido cafeico
- Terpenos e antraquinonas

Variações na composição de acordo com a região

A flora local e a espécie da planta influenciam a própolis. Isso muda seu odor e cor, que pode ser de marrom a verde.

A **própolis verde** vem da planta *Baccharis dracunculifolia* e é popular no Brasil. Ela tem cor verde por causa da clorofila coletada pelas abelhas. No Brasil, a **própolis verde** tem ácido cinâmico como principal constituinte.

| Região | Compostos Identificados |
|-----------------|--|
| China | Ácido caféico, ácido felúrico, ácido fenil éster caféico (antioxidantes) |
| Irã | Ácidos alifáticos, ácidos aromáticos, ácido palmítico, oléico, esteárico, ácidos málico, succínico, benzóico, trans-4-cumárico, felúrico, caféico e 3,4-dimetoxicinâmico |
| Japão (Okinawa) | Prokinawam (novo tipo de flavonóide) |
| Grécia | Terpenos, flavonóides, antraquinonas, ácidos fenólicos e ésteres (variações entre regiões) |



História do uso do Própolis?

O própolis é muito usado desde antigamente. Ele é conhecido por suas propriedades medicinais e terapêuticas. Várias culturas o utilizam para tratar várias condições de saúde.

Uso tradicional em medicina antigas

No Egito antigo, o própolis era usado para mumificar e tratar feridas. Os gregos e romanos também o usavam para problemas de pele e boca. Na China, é visto como um remédio para o **sistema imunológico** há séculos.

As propriedades do própolis incluem ação contra microrganismos e inflamação. Também é usado para cicatrizar e estimular o **sistema imunológico**. Isso explica seu uso em várias culturas e **medicina antigas**.





Própolis em diferentes culturas

Outras culturas ao redor do mundo também usam o própolis. Na medicina indiana, é valorizado por suas propriedades antibacterianas.

Na Europa, durante a Idade Média, era usado para tratar várias doenças. Na Rússia, é empregado para problemas respiratórios e pele.

No Brasil, a própolis é muito valorizada. É preferida no Japão e tem propriedades antioxidantes e antibióticas.

Essa diversidade mostra a importância do própolis para a saúde. Hoje, cientistas estudam mais sobre ele, melhorando o conhecimento sobre sua composição e efeitos biológicos.



Propriedades medicinais do Própolis

O própolis é uma substância natural feita pelas abelhas. Ele tem muitas propriedades que ajudam na saúde. É usado tanto na medicina tradicional quanto na complementar.

Ação antibacteriana

O própolis tem compostos como flavonoides e ácidos fenólicos. Eles combatem bactérias ruins e ajudam a manter as boas. Isso faz do própolis um antibiótico natural eficaz contra bactérias como *H. pylori* e *Salmonella*.

Ele é usado para tratar bronquite, resfriados, infecções urinárias e intestinais.

Ação antiviral

O própolis também combate vírus, como o do herpes e da gripe. Ele é eficaz no tratamento de herpes, melhorando os sintomas e ajudando na cicatrização. É até mais bom que o Aciclovir. Usar própolis pode ajudar a prevenir doenças respiratórias, como a Covid-19.

Ação anti-inflamatória

Compostos como quercetina e galangina no própolis reduzem inflamação e dor. Isso ajuda em artrite e gengivite. O própolis é bom para prevenir e tratar infecções.

Ele é também um bom anti-inflamatório e cicatrizante, acelerando a recuperação de feridas. É até mais eficaz que a Dexametasona.

Ação antioxidante

O própolis tem muitos antioxidantes que combatem radicais livres. Isso protege as células e ajuda a prevenir doenças e o envelhecimento precoce. O extrato de própolis é muito potente.

Um gota de extrato pode ter até 38 tipos de flavonoides, como luteolina e quercetina.

| Propriedade | Benefícios |
|-------------------|--|
| Antibacteriana | Inibe o crescimento de bactérias patogênicas, preservando as benéficas |
| Antiviral | Eficaz contra vírus como herpes, gripe e possivelmente Covid-19 |
| Anti-inflamatória | Reduz inflamações, alivia dores e acelera cicatrização |
| Antioxidante | Combate radicais livres, previne doenças crônicas e envelhecimento precoce |

O própolis é muito útil na saúde, tratando e prevenindo várias condições. Sua eficácia e uso natural o tornam uma escolha boa para melhorar a saúde e a vida.



Própolis e o sistema imunológico

O própolis é um produto natural que ajuda a fortalecer a imunidade e proteger o corpo. Ele tem muitas propriedades, como antiviral, antiinflamatória e antioxidante. Pesquisas mostram que o própolis também é bom contra microrganismos e inflamações.

O sistema imunológico é muito importante para nossa saúde. A própolis verde brasileira é especial por melhorar a imunidade. Ela tem muitos compostos fenólicos, como o Artepillin C, o que a torna única.

A própolis pode melhorar o sistema imunológico, aumentando as respostas imunes. Ela pode estimular ou diminuir certos componentes do sistema imunológico, o que ajuda a manter a saúde.

Usar própolis regularmente pode melhorar a imunidade e reduzir infecções respiratórias. A própolis verde é muito promissora para prevenir e tratar doenças, ajudando o sistema imune.

Crianças de 2 anos em diante podem tomar própolis, mas na forma aquosa e em menor quantidade. Não é recomendado para quem tem alergia a abelhas.

O própolis, especialmente a verde brasileira, é ótimo para fortalecer a imunidade. Ele tem muitos benefícios devido à sua composição rica em compostos bioativos.





Benefícios do Própolis para a Saúde Bucal

A própolis é um produto natural feito pelas abelhas. Ela é muito útil para a saúde bucal. Tem propriedades antibacterianas, antifúngicas e anti-inflamatórias. Isso ajuda a prevenir e tratar várias condições bucais.

Estudos mostram que a própolis tem muitos benefícios na odontologia. Ela pode combater cáries e aliviar efeitos da radioterapia em pacientes com câncer de cabeça e pescoço. Em testes, a própolis foi mais eficaz que antibióticos contra o fungo *Cândida albicans*.

Prevenção de cáries

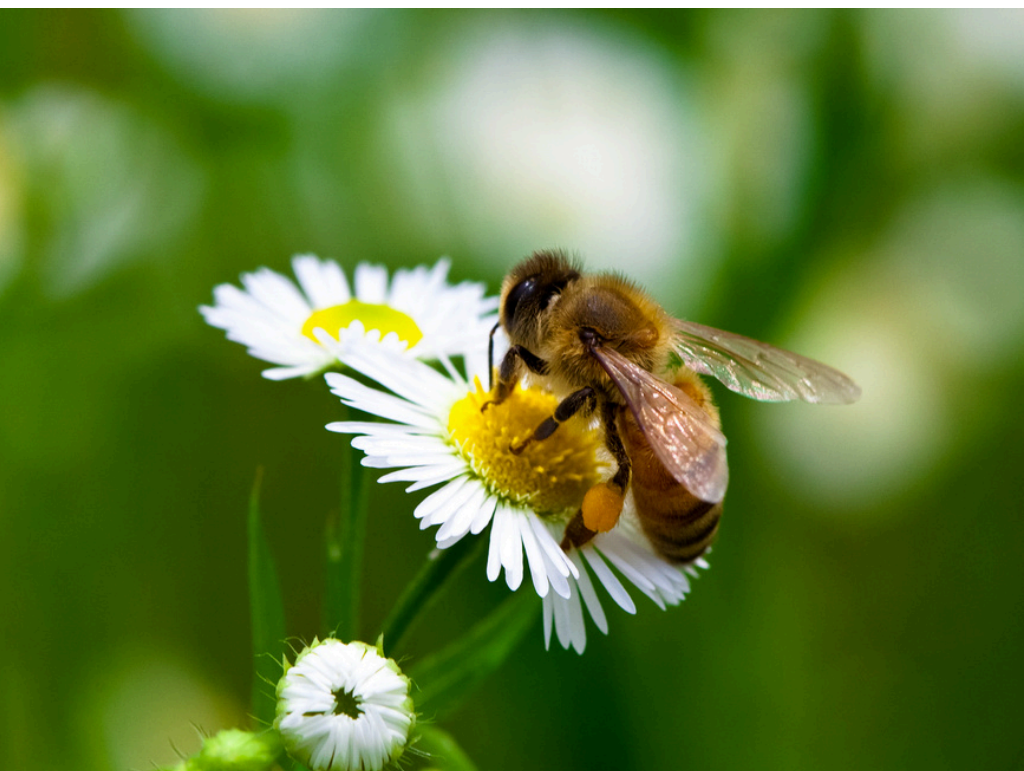
A cárie é uma doença muito comum, afetando muitas pessoas. A própolis ajuda a prevenir cáries com sua ação antibacteriana. Um estudo mostrou que o uso de própolis reduziu a quantidade de bactérias na boca em 15 dias.

Tratamento de gengivite

A própolis também é boa para tratar gengivite, uma inflamação das gengivas. Ela tem propriedades anti-inflamatórias que diminuem inchaço, vermelhidão e sangramento. Isso melhora a saúde das gengivas.

| Condição Bucal | Efeitos da Própolis |
|------------------|--|
| Cáries | Reduz a contagem de microorganismos causadores de cáries |
| Gengivite | Combate a inflamação das gengivas |
| Cândida albicans | Elimina o fungo em 90% dos pacientes após 10 dias de uso |

A própolis na odontologia é uma opção natural e eficaz para cuidar da saúde bucal. Com suas propriedades antibacterianas, antifúngicas e anti-inflamatórias, ajuda a prevenir e tratar várias condições bucais.





Própolis na Cicatrização de Feridas

O própolis é um produto natural feito pelas abelhas. Ele é conhecido por suas propriedades que ajudam a cicatrizar feridas. As propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e antioxidantes do própolis fazem dele um aliado no tratamento de lesões cutâneas.

Um estudo analisou 14 artigos sobre o uso do própolis na cicatrização de feridas. Esses estudos incluíram pesquisas em humanos, experimentos "in vitro" e em animais. Os resultados mostraram que o própolis é eficaz no tratamento de feridas, acelerando a cicatrização e combatendo bactérias.

Uso tópico do própolis

O própolis aplicado na pele ajuda na regeneração e no tratamento de feridas. Uma paciente de 52 anos usou o própolis verde em sua ferida no pé. A dor foi reduzida de 9 para 0 após o tratamento. O tratamento durou oito dias até a ferida se fechar completamente.

Estudos mostram que o própolis verde diminui a inflamação e alivia a dor em feridas. Ele também ajuda na migração e proliferação de células importantes para a cicatrização.

A própolis tem uma composição química complexa, variando de acordo com vários fatores. Ela contém mais de 300 compostos, incluindo flavonoides e terpenos. Os compostos fenólicos são os mais importantes para suas ações terapêuticas.

| Propriedades da Própolis | Benefícios na Cicatrização |
|---------------------------------|--|
| Antimicrobiana | Previne infecções na ferida |
| Anti-inflamatória | Reduz a inflamação e o inchaço |
| Antioxidante | Combate os radicais livres, protegendo as células |
| Estimula a produção de colágeno | Fortalece a estrutura da pele, acelerando a cicatrização |



Apesar de ter potencial terapêutico, mais estudos são necessários para entender melhor a própolis verde. Pesquisas recentes mostram que ela pode ajudar no tratamento de feridas diabéticas.

O uso tópico do própolis é uma abordagem promissora para cicatrizar feridas. Sua ação antimicrobiana, anti-inflamatória e antioxidante acelera a regeneração da pele, promovendo uma cicatrização mais eficiente.

Própolis e doenças de pele

A própolis é um ingrediente natural muito usado nos cuidados com a pele. Ela é ótima para tratar dermatites e outras condições da pele. Isso porque tem muitas propriedades, como antifúngicas, antibacterianas e anti-inflamatórias.

Estudos mostram que a própolis ajuda a reduzir a seborreia e o excesso de oleosidade. Ela também é boa para tratar acne. Além disso, ajuda a renovar a pele e aumentar a produção de colágeno.

Uma revisão de literatura encontrou 38 estudos sobre a própolis e doenças de pele. Destes, 18,4% foram feitos em humanos e 81,6% foram experimentos "in vitro" ou em animais. Esses estudos mostram que a própolis tem muitas propriedades benéficas, como antibacteriana e anti-inflamatória.

Um estudo da Universidade Estadual de São Paulo mostrou que a própolis mata bactérias e fungos. A maioria dos bactérias gram-positivos e 42,5% das gram-negativas foram sensíveis ao extrato de própolis.

O própolis dermatológico também ajuda a combater o envelhecimento precoce. Isso porque neutraliza os radicais livres que danificam a pele. Para melhorar os efeitos da própolis, é bom comer alimentos ricos em vitamina C e E, e usar produtos de própolis na higienização.

A própolis tem mais de 300 compostos químicos, como ácidos fenólicos e flavonoides. Isso faz dela um ótimo aliado para a saúde da pele. Ela é usada desde o final do século XIX para tratar lesões cutâneas, sendo barata, bem tolerada e acelerando a recuperação.

Em resumo, a própolis é um grande aliado nos cuidados com a pele. Ela é natural e eficaz no tratamento de dermatites. Usar a própolis tópica e oral, junto com uma dieta equilibrada, ajuda a manter a pele saudável e jovem.

Formas de uso do Própolis

O própolis é um misto de substâncias como resinas, pólen, cera e saliva de abelhas. Ele vem em várias formas, como extratos, cápsulas, sprays e produtos cosméticos. Cada uma tem seus benefícios e usos.

Extrato de própolis

O extrato de própolis é feito dissolvendo o própolis em álcool ou propilenoglicol. Pode-se usar diretamente ou misturá-lo em água, mel ou sucos. Para um shot matinal, misture 20 gotas de extrato de própolis com suco de limão e cúrcuma.

Para aliviar a dor de garganta, adicione 4 gotas de extrato de própolis em 1 xícara de água para gargarejo.

Cápsulas de própolis

As cápsulas de própolis são fáceis de usar e oferecem benefícios para o corpo. Elas contêm mais de 500 compostos químicos, incluindo flavonoides. Mas, é importante consultar um médico para saber a dose certa para cada pessoa.

Spray de própolis

Os sprays de própolis são ótimos para tratar feridas ou problemas na garganta. Eles têm atividade antiviral e podem ajudar a curar resfriados mais rápido. Adultos podem usar de 10 a 30/40 gotas por dia, dependendo do caso.



Evidências científicas sobre os benefícios do Própolis

Recentemente, muitas pesquisas sobre própolis têm sido feitas. Isso mostra o interesse crescente por esse produto natural. O Brasil é um dos maiores produtores de própolis, exportando cerca de 160 toneladas por ano. O consumo mundial de própolis é de aproximadamente 2,3 mil toneladas por ano.

Estudos mostram que o própolis tem muitos compostos bioativos. No Brasil, há 13 tipos de própolis, divididos em três categorias. Uma pesquisa com 78 amostras de própolis mostrou que todas elas têm um alto poder contra espécies reativas de oxigênio.

Estudos Clínicos

Estudos clínicos mostram que o própolis ajuda em várias condições de saúde. Ele combate infecções respiratórias, gastrite, úlcera e câncer de estômago. Além disso, é eficaz na prevenção de cáries e na cicatrização de queimaduras.

Um estudo com 124 pacientes com Covid-19 mostrou que o própolis pode reduzir a internação em até 50%. O uso do própolis ajudou na recuperação mais rápida desses pacientes.

Pesquisas Recentes

Recentemente, descobriu-se mais sobre os benefícios do própolis. Ele tem propriedades imunoestimulantes e anti-inflamatórias. Além disso, pode ajudar no tratamento de câncer.

A própolis brasileira é rica em compostos que combatem radicais livres. A própolis verde brasileira é a mais potente em antioxidantes. Essas descobertas ajudam a aumentar a produção e comercialização do própolis.

Os japoneses têm 44% das patentes mundiais de própolis e importam 80% da própolis brasileira. Isso mostra o reconhecimento global da qualidade do própolis. As pesquisas continuam avançando, abrindo novas possibilidades para o própolis na medicina.



Como escolher um própolis de qualidade

Quando você compra própolis, é importante escolher marcas confiáveis. Procure produtos de qualidade comprovada. Veja de onde vem a própolis e prefira produtos de origem conhecida e controlada. A própolis do Brasil é conhecida internacionalmente por suas propriedades benéficas à saúde.

Verifique a concentração de própolis no produto. Ela deve estar claramente indicada no rótulo. A porcentagem indica a quantidade de resina de própolis, podendo variar. Produtos com mais resina são mais eficazes, devido a compostos como flavonoides e ácidos fenólicos. O extrato alcoólico tem 21% de concentração, mais do que outros tipos.

Evite produtos com muitos aditivos, corantes e conservantes artificiais. Prefira extratos puros ou com poucos ingredientes adicionais. A própolis vem em vários tipos, como marrom, vermelha, verde, preta e própolis Fusion da Beeva Brazil. A composição da própolis pode variar devido à origem botânica e fatores ambientais.

Verifique se o produto tem certificações de qualidade. Isso inclui selos de inspeção sanitária e registros em órgãos reguladores. O Ministério da Agricultura tem regulamentos para garantir a qualidade da própolis no Brasil. Essas medidas asseguram a segurança e eficácia do produto.

| Tipo de Própolis | Características |
|-------------------|--|
| Própolis Verde | Sintetizado a partir da planta <i>Baccharis dracunculifolia</i> (Alecrim do Campo), com propriedades nutritivas e atrativas devido aos benefícios à saúde associados |
| Própolis Vermelha | Mais rara e encontrada especificamente na região nordeste do Brasil |
| Própolis Preta | Variação mais escura do própolis marrom, produzida em algumas regiões do nordeste do Brasil a partir da planta "Jurema Preta" |

Manter a qualidade da própolis é crucial para atender a uma demanda crescente. Isso garante a preservação de suas propriedades naturais. Ao seguir essas orientações na compra de própolis, você aproveitará todos os benefícios desse produto natural.





Própolis Verde: Um tesouro brasileiro

O própolis verde é uma variedade única de própolis, encontrada apenas no Brasil. É feita pelas abelhas com resina da planta *Baccharis dracunculifolia*, conhecida como alecrim-do-campo, da região sudeste. Sua composição é rica em compostos como flavonoides e artepelin C, o que lhe dá propriedades medicinais e terapêuticas.

Características da própolis verde

A própolis verde tem uma cor esverdeada, devido aos pigmentos vegetais. Tem mais de 300 compostos, como flavonoides e artepelin C, que melhoram seus efeitos benéficos. Ela é rica em antioxidantes, antibióticos e antibacterianos, ajudando a prevenir doenças e fortalecer o sistema imunológico.

Benefícios específicos da própolis verde

A própolis verde traz benefícios únicos para a saúde. Estudos mostram que seus compostos podem melhorar antibióticos e vacinas, e ajudar contra infecções respiratórias. Ela neutraliza radicais livres, prevenindo doenças e envelhecimento. Além disso, ajuda na cicatrização de feridas e lesões, graças às suas propriedades antibacterianas. Produtos feitos com própolis verde melhoram o sistema imunológico e a saúde digestiva, com base em pesquisas científicas.



Dúvidas Frequentes

O que é própolis?

O própolis é uma substância produzida pelas abelhas. Elas coletam resinas e botões florais. Misturam essas resinas com secreções salivares e cera.

Assim, criam uma massa pegajosa. Essa massa protege a colmeia contra intempéries e invasores.

Quais são os principais componentes do própolis?

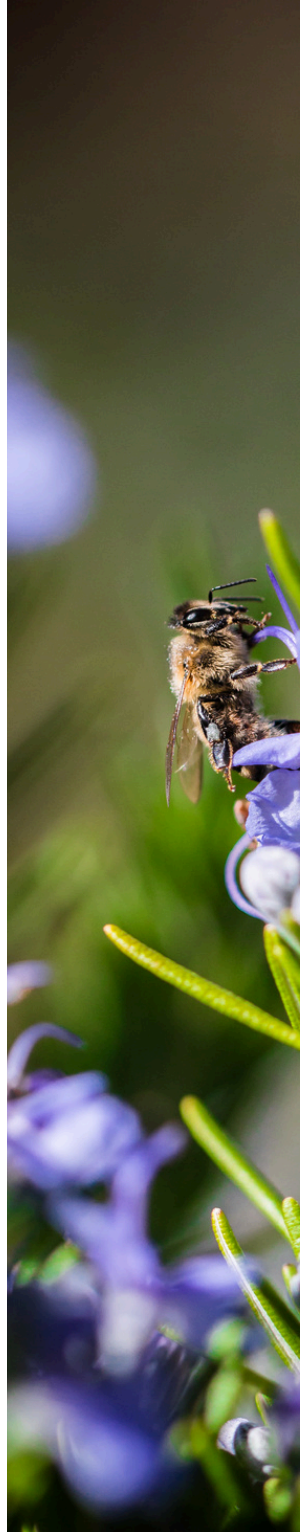
O própolis tem mais de 300 compostos. Entre eles, estão resinas, cera, óleos essenciais e ácidos fenólicos.

Os flavonoides e ácidos fenólicos são importantes. Eles incluem a quercetina e o ácido cafeico.

Quais são as propriedades medicinais do própolis?

O própolis tem muitas propriedades, como antibacteriana e antiviral. Também é anti-inflamatório e antioxidante.

Ele pode prevenir doenças e fortalecer o sistema imunológico.





Dúvidas Frequentes

O que é própolis verde e quais são seus benefícios específicos?

O própolis verde vem do Brasil e é feito da resina da planta *Baccharis dracunculifolia*. É rico em compostos fenólicos.

Tem propriedades antioxidantes e antimicrobianas. Estudos mostram que é eficaz contra doenças e fortalece o sistema imunológico.

Quais são as doses recomendadas de própolis e possíveis precauções?

As doses de própolis variam conforme o produto. Geralmente, são indicadas pelo fabricante.

Para extratos, a dose diária é de 15 a 30 gotas. Para cápsulas, 1 a 2 cápsulas são recomendadas.

Consulte um profissional antes de usar própolis. Pessoas alérgicas devem usar com cuidado. É contraindicado para gestantes, lactantes e crianças sem orientação médica.

