

**MAGA
ZINE**



Fundado em 3 de abril de 1938 por Jaime Câmara, Joaqui

**Pesquisas
reforçam o
valor do mel**

Renato Queiroz

renato.queiroz@opopular.com.br

Já virou um ritual divertido para os filhos da empresária Giovanna Shintome, de 39 anos. Pedro, de 8, Ana, 5, e Ester, 3, fazem fila para tomar as gotinhas de própolis diluídas em mel diariamente. O hábito passou a fazer parte da rotina da família após Ester, na época com 1 ano, ter tido problemas de saúde. “Já estávamos no terceiro tipo de antibiótico quando resolvemos procurar um médico homeopata que nos aconselhou a usar própolis. Deu tão certo que começamos a fazer uso contínuo e o resultado foi o reforço da imunidade de todos”, conta Giovanna.

Desde o Egito antigo, a própolis, substância obtida pelas abelhas da colheita de resinas das plantas, é utilizada como antiséptico e no tratamento de feridas. O que parecia apenas conselho da vovó para ter uma vida mais saudável tem ganhado comprovação científica. Professor da **Unicamp**, Pedro Luiz Rosalen estuda com um grupo de pesquisadores – formado por Severino Matias de Alencar, da USP, e Masaharu Ikegaki, da Federal de Alfnas –, há duas décadas produtos naturais.

“Entre os resultados mais importantes da pesquisa, está o fato de a própolis orgânica, além de combater o excedente de radicais livres, já associado ao envelhecimento precoce e a danos celulares, ter se mostrado bastante eficaz frente aos micróbios e ter propriedades anti-inflamatórias”, conta o pesquisador. Apesar dos benefícios comprovados, Rosalen ressalta que no Brasil a própolis não é considerada um medicamento e, sim, um alimento funcional com registro no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. “É uma substância que deveria ser ingerida todo dia, em especial para evitar processos infecciosos.”

Existem atualmente 13 variedades de própolis já catalogadas, divididas em três categorias. Além da clássica, de coloração marrom, existem as versões verde e vermelha, exclusivas do Brasil. Como o produto é resultado direto da mistura da cera e resina de diferentes plantas recolhidas pelas abelhas, o que muda na constituição de cada variedade são os ingredientes obtidos na vegetação próxima às colmeias. Um dos usos mais comuns é como antibiótico natural. Sprays de própolis são recomendados para combater, por exemplo, dores de garganta. Mas seu uso vai muito além.

Médico especialista em homeopatia, Danilo Maciel Carneiro conta que a própolis é um suplemento nutricional tradicional amplamente utilizado como um remédio popular ao redor do mundo. “A própolis é considerada um estimulante dos mecanismos naturais de imunidade do nosso corpo”, ressalta. No Brasil, a variedade mais conhecida é a própolis verde. “Quando processado corretamente, esse tipo de própolis mostra notáveis atividades analgésica e anti-inflamatória, imunomoduladora, antioxidante e antisséptica”, enumera.



Giovanna Shintome com os filhos: “Deu tão certo que começamos a fazer uso contínuo e o resultado foi o reforço da imunidade de todos”

MAGA ZINE

Segredo das abelhas

BEM-ESTAR Pesquisas recentes reforçam a boa fama da própolis, que fortalece o sistema imunológico e ajuda a prevenir doenças



Função de defesa

A própolis é uma substância resinosa produzida pelas abelhas por meio da mistura de sua saliva e de resina, coletada nas gemas das plantas. A própolis é encontrada na colmeia, geralmente em estado sólido ou viscoso, tampando pequenos furos, gretas e espaços abertos que possam ser utilizados por fungos, bactérias ou outros insetos para invasão. Sua principal função é a de defesa da colmeia, funcionando como uma vedação contra seus inimigos naturais.



Marcello Dantas

Ruber paulo Resende: dez gotas diluídas em água. “Depois que comecei a fazer uso, percebi o aumento da minha imunidade”

Aposta na prevenção

Dor de garganta, gripe, distúrbios gastrointestinais e até cárie. As indicações para o uso da própolis são muitas, mas para o analista de sistemas Ruber paulo Resende, de 37 anos, a maior qualidade do produto é não deixar a doença chegar. Ele costuma consumir todos os dias dez gotas diluídas em água. “Depois que comecei a fazer uso, percebi o aumento da minha imunidade. Parei de ter gripes frequentes e tive alívio em problemas alérgicos”, conta. Ficou tão animado com o resultado que passou a revender o produto. Segundo ele, a procura pela própolis como suplemento alimentar é grande entre quem procura ter uma rotina mais saudável. Como o extrato do produto é concentrado e amargo, o ideal é consumi-lo diluído em água. Não existem dosagens estabelecidas de quanto é indicado consumir. Estudos apontam, porém, que 30 gotas de extrato por dia são o suficiente para fortalecer o organismo. No caso de crianças, além de ser indicada a versão sem álcool, a medida é uma gota por quilo, fracionando a quantidade em três ou quatro vezes ao dia. Ruber paulo aconselha que, antes de iniciar o uso, a pessoa também procure um médico. “Ele poderá ver se a pessoa tem algum tipo de alergia e evitar a interação da própolis com outros tipos de medicamentos e alimentos.”