

FICHA TECNICA DEL PROPOLEO

El **propóleo** o **própolis** es una resina cerosa, de composición compleja y consistencia viscosa, que las abejas recogen y elaboran a partir de partículas resinosas de diferentes vegetales y que se utilizan en la reparación y protección de la colmena. Destaca su uso como suplemento dietético y en la industria farmacéutica.

Los **propóleos** tienen unas excelentes propiedades y muchos beneficios para nuestra salud. Es un antibacteriano, inmunoestimulante, cicatrizante, analgésico y antioxidante.

Se puede utilizar propóleos puros para ayudar a mejorar la mayoría de problemas de las vías respiratorias, como resfriados, gripe, anginas, faringitis, laringitis, sinusitis, otitis, bronquitis, asma, neumonía, etc.

Las cantidades de propóleos que podemos tomar diariamente varían mucho según la finalidad que le queramos dar. Aunque no hay problemas por sobredosis, es mejor tomarlos en dosis moderadas. Por ejemplo, si lo que quieres es tomar propóleos a modo de prevención, la mejor manera de consumirlo es con tintura de propóleos y una cantidad adecuada sería tomar 2 gotas cada mañana.

Si lo que deseas es ayudar a combatir los síntomas del resfriado esta dosis la puedes tomar cada 4 horas.