

Propolisz: a házi csodaszer

A propolisz (görög) vagy méhszurok olyan gyan-
tás, ragacsos anyag, amelyet a méhek a kaptár védel-
mére, a betolakodó baktériumok és egyéb kórokozók
ellen gyűjtenek. Ragadós, sárgásbarna, kellemes illa-
tú anyag, melyet a fák rügyeiről, fiatal ágairól, levél-
nyeleiről gyűjtenek be a méhek, átalakítják, azután a
kaptárak tömítésére és fertőtlenítésére használják. A
fő forrás a fekete nyár rügypikkelyein kiválasztódó
enyves bevonat, de a propolisz számos összetevőjé-
nek tulajdonságai még nem pontosan ismertek. Más
növényekről, égeről, tölgyről, napraforgóról, fe-
nyőkről is gyűjtenek.

A méhek akkor gyűjtik a propoliszt, amikor nincs
nektárgyűjtő szezon, és amikor a fiatalabb dolgozók
az utódokat etetik. Általában dél körül gyűjtik, ami-
kor a hőmérséklet 20°C-nál magasabb, és a gyanta fo-
lyékony.

Mivel a kaptár belsejében állandóan 35 Celsius fok
körüli a hőmérsék-
let, magas a páratar-
talom, és nagy tö-
megben található
rovarok, ezért a kö-
rülmények ideáli-
sak lennének a kü-
lönféle kórokozók,
baktériumok, víru-
sok, gombák
számára. A propo-
liszt a méhek építő-
anyagként, szigete-
lésként, védelmi cé-
lokra, ragasztóként
használják. Propo-
lisszal tömik be a
réseket és repedése-
ket, hogy a kaptár
hermetikusan zárt maradjon. A 6 mm-nél nagyobb ré-
sek betömésére viaszt használnak. A méhek a propo-
lisszal javítják a lép hibáit. Az egész kas, kaptár bel-
ső felületét bekenik propolisszal, hogy megakadá-
lyozzák a penészedést. Minden felületet, az új lépeket
is bevonják ezzel az anyaggal, hogy így sterilizálják
őket. Propolisszal vonják be azokat a kis rovarokat,
amelyek betévedtek a kaptárba, ezzel bebalzsamo-
zák őket, így nem indulnak bomlásnak. A propolisz a
közösségi immunrendszer része.

Összetétele

20 Celsius fokon és fölött a propolisz ragadós és
gyúrható; hidegben megkeményedik. Színe többnyire
barna, de lehet sárga, zöld, piros, fekete vagy fehér is,
attól függően, hogy milyen növényről gyűjtötték.

A propolisz összetétele kaptáronként, területenként
és szezononként változik attól függően, hogy a méhek
milyen jellegű gyantát találtak az adott területen. Kü-
lönféle növényfajok rügyeiről és sebeiről gyűjtik az
alapanyagot. Európában nyírek, nyárok, bükkök, ége-
rek, fenyők, vadgesztenye, szilfa és napraforgó adja
a gyantát. A legtöbb gyantát összefoglaljuk. Egy méh-
család 50-500 g propoliszt tud adni. A ragasztóhajlam
a méhek között faj- és fajtafüggő. A krajnai fajta ke-
véssé, míg a kaukázusi fajta erősen propoliszoz.

A neotrópusi területeken a fák mellett Clusia és
Dalechampia fajok virágáról is szednek gyantát. Ezek
az egyedül ismert virágok, amelyek gyantával von-
zák a beporzókat. Chile egyes részein a propolisz a
Baccharis bokralfajok által termelt viscidon terpént
tartalmaz. A vörös brazil propoliszból nemrég mutat-
ták ki a naphthoquinon epoxidot, és prenylezett sava-
kat is kimutattak. Mivel nagyrészt a Dalbergia ecas-
taphyllum adja hozzá a gyantát, a 3-hidroxy-8,9-di-
methoxypterocarpan és medicarpin flavonoidok is je-
len vannak benne. Gyakori a galangin és a pinocem-
brin is. Új-Zélandon a caffeic sav phenethyl észter
(CAPE) is a propolisz gyakori összetevője. Kína He-
nan tartományában a propolisz szinapiniksavat, isofe-
ruliksavat, kaffeinsavat, és chrysint tartalmaz; ezek
közül az első három antibakteriális hatású.

A propolisz kb. 200 féle anyag keveréke. Főbb
komponensei: gyanták, balzsamok (50-60%), viaszok
(10-30%), illóolajok (8-10%), valamint virágpor, vi-
taminok, nyomelemek. Mindig található benne zsí-
roldékony acaricidok, amelyek természetes védősze-
rek a kártevők ellen.

Legfontosabb hatóanyagai a flavonoidok. További
fontos hatóanyagok: kalkonok, terpének, fenolok és
észterek, poliszacharidok, vitaminok (B1, B2, B6, C,
E), aminosavak, enzimek, ásványi elemek (K, Na,
Mg, Al, P, Si, Va, Co, S, N, Zn). Bizonyítottan tartal-
maz ferulasavat, amitől baktériumölő és baktérium-
fejlődést gátló hatású (külsődleges felhasználás ese-
tén).

Felhasználási formái

A leggyakoribb formája a tinktúra, amely egy tö-
mény alkoholos oldat. Sötétbarna színű, mézes-alko-
holos illatú és ízű folyadék. Használható belsőleg
(ecsetelésre vagy lenyelve) és külsőleg is. Limonádé-
ba, vízbe, kockacukorra, teába vagy egy kanál mézre
csepegtessük. Fogyasztása nemcsak kellemes, üdítő
érzetet kelt, hanem hasznos is. A propolisztinktúra
adagja naponta kétszer (reggel és este lefekvés előtt)
15-20 csepp. Főként antibakteriális, gomba- és víru-
sölő, valamint gyulladásgátló hatását fejt ki ilyen for-
mában (légúti, húgyúti betegségek, fertőzések, influ-
enza, gyomorfekély stb.) Ezenkívül fokozza a sejtlég-
zést, daganatellenes, fájdalomcsillapító, növeli a su-
gártűrő képességet, semlegesíti a mérgeket, vérnyo-
máscsökkentő, élénkítő hatású, és növeli a szervezet
ellenálló képességét. Készítenek propoliszos kenő-
csót is.

A propolisz hatása

A propolisz gyógyhatását az emberiség több ezer

éve ismeri. Külső-
leg és belsőleg is
alkalmazható. Seb-
gyógyító, gyulla-
dáscsökkentő, anti-
biotikus összetevő-
ket tartalmaz. A
népi és a termé-
szetgyógyászat
már évezredek óta
használják.

Az ókori Egyip-
tomban balzsamo-
záshoz használták.

Arisztotelész „a
fák könnyének”
nevezte, s használ-
ta a gyógyászat-
ban.

A méhcsaládban számtalan méhecske él együtt,
nincs a világon olyan nagy állattenyészet, ahol annyi
állat élne együtt, mint egy méhkaptárban, mégis rit-
kák a járványok, mert a propolisz megvédi őket a ká-
ros mikroorganizmusoktól.

Általános jó hatással van minden szervrendszerün-
kre, sejtjeinkre is. Öregedést gátló, regeneráló, tisztí-
tó hatása van. A természetes bélflórát nem károsítja,
ellenjavallata nincs. Használata csak propolisz-aller-
giásokra veszélyes. Szinte hihetetlen, milyen hatáso-
san csillapít bizonyos fájdalmakat, a hatása vetekszik
a fájdalomcsillapítókéval.

Külsőleg használható
nehezen gyógyuló sebek,
nyálkahártya- és bőrgyulla-
dások kezelésére, horzsolá-
sokra, vágásokra, más bőr-
problémákra, izületi fájdal-
makra és gyulladásokra,
erős baktériumölő és hám-
gyógyító hatása van.

Belsőleg légúti betegsé-
gekben, a húgyutak fertő-
zései, a prosztatata- és a fül-
tőmirigy gyulladásai ellen
is sikerrel alkalmazzák. A
hajsztálérrendszerre értági-
tó, vérnyomásszabályzó,
baktérium-szaporodást
gátló, frissítő hatása van. Rendszeres fogyasztása az
általános szervezeti ellenálló képességet magas szín-
ten tartja. Torokfájás, meghűlés esetén tinktúrás me-
leg vízzel naponta többször gargalizáljunk. A szájban
lévő sebeket ecsetelhetjük is. Sokan ajánlják impoten-
ciára, más (nem lelki eredetű) szexuális problémákra,
a propoliszon kívül magát a mézet is, férfiaknál akár
a nemi szervbe masszírozva. A vastagbél rákos sejtjei-
nek növekedését gátolja.

Egészségügyi hatásait sokan kutatják

Elmulasztja az égett sebek gyulladását, Also, a cli-
nical trial has shown Brazilian propolis skin cream to
be superior to silver sulfadiazine for the treatment of
partial thickness burn wounds. habár meghosszabbít-
hatja a seb gyógyulását. Ennek tisztázásához további
kutatások kellenek.

Antioxidáns, az oxidatív stressz ellen hat. Ezt a
prelines flavonoidtartalommal magyarázzák. Az in

vitro kísérletek szerint a patkányfiókkák szürkehályog-
ját is megelőzi, azonban még nem végeztek klinikai
vizsgálatokat.

A vizes és az alkoholos oldatok és a kivonatok is
hatásos mind a gram-pozitív, mind a gram-negatív
baktériumok ellen. A rinovírusok és a herpeszvírusok
elleni hatást is kimutatták. Növekedésében gátolja a
bőrgombákat és a candida albicans gombát. Az állat-
kísérletek szerint mind a baktériumok, mind a gom-
bák, mind a vírusok ellen hat. A legtöbb hatást a fla-
vonoidoknak tulajdonítják. Az antibiotikus hatást a
pinocembrin és galangin, az antimiotikust a pinocem-
brin és a kávésavészter fejt ki. Mikrobaellenes tulaj-
donsága miatt megelőzi a fogszuvasodást és más száj-
betegségeket; ezt már klinikailag is tesztelték. Tanul-
mányozzák gyulladáscsökkentő hatását az afta ellen,
és a fogak gyulladása elleni hatását is.

A sebgyógyítás képességét az apigenin és luteolin
jelenlétével magyarázzák. Az állatkísérletek szerint a
daganatok növekedését is gátolja.

Mind immunerősítő, mind immungyengítő hatást
tulajdonítanak neki. További kísérletek kellenek ah-
hoz, hogy tisztázzák a kérdést.

Habár a propolisz segíthet leküzdeni az allergiát,
maga is csúnya allergiát okozhat. Ez főként bőrkiüté-
sek formájában jelentkezik.

Állatoknál biogén szer a fergesedés megelőzésére.

Kapszulában napi 200-500 mg fogyasztása aján-
lott.

Rágógumi gyártásához; lásd propolisz rágógumi.

Húros hangszerekben a fa erezetének kiemelésére.
Antonio Stradivari és kortársai is alkalmazták.

Falazúrt is készítenek vele.

Olajokkal és zsírokkal keverve autóviasz előállítá-
sához.

A tinktúra elkészítése

100 g, 80-96%-os alkoholhoz, jégszekrényben tar-
tott "dermedt" propoliszból 20 g-ot reszelünk. Az al-
koholt a propolisszal együtt 30-40 °C-ra felfelelegít-
jük és jól összerázzuk. Ezt a műveletet egy héten át
többször (6-7-szer) megismételjük. Végül az oldatot
állni, ülepedni hagyjuk, majd óvatosan leöntjük a
tisztá részt.

Tisztán, vagy alkoholos tinktúraként (így akár 2
évig is eltartható). Adagja 20%-os tinktúra esetén
testsúlytól függően naponta 60-90 csepp.

További változatainak felhasználása

Propolisztabletta: napi 3x1 tabletta szedése haté-
kony gyomor- és bélnyálkahártya gyulladás, gyomor-
fekély, hurut, hasmenés és aranyér esetén

propoliszos inhalátum: légúti fertőzések és tüdő-
asztma esetén 5-10 napon át alkalmazzuk. Még haté-
konyabb, ha a propolisz tinktúrát gyógyteába (kamil-
la, hársvirág, bodzavirág vagy martilapu) keverjük.

Krém: bőrregeneráló, hámosító. Sebek, égési sérü-
lések, fekélyek, gombás fertőzések, pattanások és
egyéb bőrgyulladások esetén alkalmazható a propoli-
szos kenőcs.

Sampon: a propoliszos sampon serkenti a hajnöve-
kedést

Fogkrém, szájvíz: a
szájüreg- és a fogínyfer-
tőtlenítő hatású.

Kúp: aranyér, végbél-
bepedés esetén.

Hüvelygolyó, -lab-
dacs: hüvelyi fertőzé-
sek, folyások, méhnyak-
kimaródás és daganatok
esetén hatékony.

Balzsam: reumás be-
tegségek esetén kiváló
fájdalomcsillapító. Na-
ponta kétszer kenjük be
a fájós területet.

Habfürdő, spray, hintőpor: fertőtlenítő hatású propo-
liszos kozmetikumok.

Számtalan betegedés gyógyításában bizonyult jónak. Helyhiányában csak néhányat említünk:

Az összes belgyógyászati inflamidoknál, melyek
lázás állapotokat idéznek elő a pácienseknél 3x na-
ponta 30 cseppet.

A nők átmeneteiknél (klimakteriumnál) egy éven
keresztül az elvárt átmenet előtt naponta 1x10 csep-
pet.

Prosztata gyulladásoknál naponta 1x30 cseppet.
Magas vérnyomásnál (hypertonia) naponta 1x30
cseppet gyógyulásig.

Vese- és májgyulladásnál jó eredménnyel használ-
ható, naponta 2x40 cseppet, 1 dl meleg vízben. Min-
den második nap kihagyandó. Gyógyulásig használ-
juk.

Forrás: hu.wikipedia.org

