

## PROPOLIS

Produktom včiel, ktorý raz určite bude mať význam pre lekárstvo, je propolis. Z literatúry je známe, že propolis v rôznych formách používali ľudia už v dávnych dobách. Rímsky historik Plínius o ňom hovorí vo svojom diele: história naturalis ako o liečebnom prostriedku. Slovo propolis sa odvodzuje z gréckych slov „pro“ (pre obranu alebo v obrane) a slovo „polis“ (mesto). Propolis teda znamená obranu mesta (alebo úľa). O pôvode propolisu bolo niekoľko teórií. Teraz je všeobecne známe, že v severnom miernom pásme včely zberajú propolis z rôznych druhov topoľov, briez, vrby rakytovej, jarabiny, brestov, jelší, bukov, osík, ihličnatých stromov, konských gaštanov a z niektorých rastlín. Hryzadlami ho ulamujú z pukov, tvarujú a formujú a prenesú do košíčkov na zadných nohách.

Keď včely naplnia košíčky propolisom, prenesú ho do úľa. Tam čakajú, pokiaľ im iné včely náklad odoberú a okamžite spracúvajú. Faktory, ktoré sú pre včely spúšťadlom na zber propolisu, nie sú celkom známe. Je známe, že silnejším rozhodujúcim faktorom pre zber je faktor ročného obdobia, ako jeho dostupnosť. Včely nanášajú propolis v tenkej vrstve na vnútorné steny úľa, k zatmeleniu otvorov a štrbín, na opravu plastov, na utesnenie letáčov.

Ďalej včely používajú propolis na balzamovanie mŕtvolek rôznych druhov votrelcov, ktoré usmrtili a nemôžu ich dostať z úľa von. V severnej Európe zbierajú včely propolis od konca júna do konca letnej sezóny. Prítomnosť propolisu v úli vytvára prostredie nepriaznivé pre rast baktérií a iných mikroorganizmov. Zloženie propolisu je rozdielne a záleží na mieste, kde bol propolis včelami zbieraný, teda v akom prostredí rastú príslušné stromy, z ktorých sa získava.

Podľa posledných chemických rozborov propolisu sa zistilo celkom 34 zložiek. Sú to: aromatické aldehydy, aromatické kyseliny a niektoré alkoholy týchto kyselín, flavony a flavonoly a ďalej mnohé látky, ktoré neboli doteraz identifikované. Priemerne propolis obsahuje 50-60 % živice, 5-10 % silíc a iných látok, 12-30 % vosku, 5 % peľu a iných prímiesí. Ďalej boli v propolise identifikované mnohé ďalšie látky: kumaríny, organické kyseliny, polysacharidy, polyfenoly a iné.

Celkom je možné konštatovať, že propolis je prírodná mimoriadne vyvážená látka, veľmi vhodná na liečebné použitie, zvlášť preto, že ako komplex vykazuje propolis mohutné antibiotické pôsobenie. Zistilo sa, že všetky druhy propolisu sú približne rovnocenné. Bolo tiež vedecky dokázané, že propolis pôsobí nie len antibioticky, ale navyše zvyšuje obranné schopnosti organizmu. Propolis je biologicky neškodný a v bežnom dávkovaní je prakticky netoxický, takže bez vedľajších účinkov môže byť i dlhodobo užívaný.

Propolis sa veľmi dobre kombinuje s inými antibiotikami a zvyšuje ich pôsobenia. Tiež sa preukázalo účinné pôsobenie propolisu na chrípkové a herpetické vírusy. Ak zhrnieme všetky účinky propolisu, sú to tieto:

- a) baktericídne - ničí a usmrcuje baktérie
- b) bakteriostatické - brzdia rast baktérií
- c) anestetické - tlmí citlivosť a bolesť
- d) stimulačné - povzbudzuje imunobiologický systém organizmu
- e) antitoxické - ruší účinky niektorých jedov a bakteriálnych toxínov
- f) antivírusové - proti niektorým vírusom
- g) antimykózne - zastavuje rast a ničí niektoré plesne.
- h) antiflogistický - protizápalový
- i) dermatoplastický - podporuje hojenie rán
- j) tlmí účinok škodlivého žiarenia na organizmus.

V liehu sa rozpustia všetky základné zložky propolisu, je však treba použiť alkohol viac ako 60%. Liehový extrakt - propolisová tinktúra je priezračná červenohnedá kvapalina. Ak pridáme túto tinktúru do vody alebo odvaru bylín, vznikne mliečne zakalená emulzia. Ak odparíme lieh, zostane nám propolisový balzam s vôňou podobnou peruánskeho balzamu. Pri dobrom uskladnení v tme, suchu a chlade, v hermeticky uzavretej nádobe, ne stráca ani po dlhšej dobe propolis svoje základné liečivé vlastnosti. Čerstvý propolis je pochopiteľne najlepší. Tinktúru získavame tak, že do 1 litru alkoholu dáme 10-20 dkg rozdrveného propolisu, necháme VYLUHOVAŤ 9-14 dní denne premiešame, potom zlejeme alebo cez gázu precedíme, dáme do fľaše a uzavrieme.

Absolútna kontraindikácia liečby propolisom nie je. Relatívna kontraindikácia je individuálna alergia na propolis, ktorých je asi pol až jedno promile ľudí. Tieto je možné zvládnuť bežnými antihistaminikami alebo musí liečbu vynechať. Bežne alergiu na propolis zistíme tak, že votrieme na rolky vaty namočené v tinktúre do kože na dlaňovej strane zápästia a necháme zaschnúť. Ak natrené miesto do 24 hodín nezačerveneá alebo sa neutvoria vyrážky, tak môžeme propolis užívať.

V ľudovom liečiteľstve sa užívajú propolisové liečby jednak lokálne, obzvlášť u kožných ochoreniach, tak aj vnútorne 3x denne 25-40 kvapiek, pol až jednu hodinu pred jedlom. Dávame buď samotnú tinktúru alebo do tekutín (do mlieka, vody alebo do rôznych čajov). Deťom dávame 5 -15 kvapiek 3-4x denne. Najlepšie je dať ich k medu na lyžičke a zamiešať. Tak deti rady a dobre propolis prijímajú. U detí je možné užívať povolené antibiotiká súčasne s propolisom (s penicilínom alebo ampicilínom). Posledné výskumy ukazujú, že odstránenie esteru kyseliny kávovej z propolisu by ju zbavilo látok, ktoré spôsobujú jeho alergický účinok.

Ak poznáme účinky propolisu a ak vylúčime pacientov alergických na propolis, potom môžeme ako ľudový liek propolis používať. Uvedieme niektoré ochorenia, u ktorých je liečba propolisom účinná :

1. Pri zápale horných dýchacích ciest a priedušiek 3x 20-40 kvapiek propolisu na kocku cukru alebo do medu, tekutín alebo samostatne. Už v 16. storočí odporúčal Španiel Luis Mendes de Terres aplikovať propolis ako inhaláciu, čo už môžeme i dnes uplatniť.
2. Pri zápaloch nosohltanu a ochoreniach mandlí vyklokať emulziou propolisovou, ktorú prehltneme, nevypľujeme alebo používame v mede alebo na cukre. Súčasne u detí môžeme aplikovať penicilín. S takouto kombináciou aj u hnisavých angín docielime úspech.
3. U žalúdočného a duodenálneho vredu dávame 3x denne 1/2 hodiny až 1 hodinu pred jedlom 20-35 kvapiek do mlieka alebo medu. Zlepšenie možno pozorovať už po 3 dňoch liečby. Ak berieme súčasne materskú kašičku a med, máme vhodnú kombináciu ku konzervatívnej liečbe vredovej choroby.
4. Takisto dobré výsledky sú pri zápale žalúdočnej a duodenálnej sliznice.
5. Pri zápale ústnej dutiny, pri AFTECH na sliznici ústnej a pri paradentóze, pôsobí potieranie tinktúrou alebo výplachy emulziou propolisu veľmi dobre.
6. Pri chrípkových epidémiách preventívne pôsobí buď propolis aplikovaný ako žuvačka s propolisom alebo emulzia propolisová na vyklokanie.
7. Pri popáleninách sa užíva postrek aerosolou s propolisom, pri ktorom sa využíva jeho baktericídneho a analgetického účinku. Ak máme malé okrsky popálenín, napr. obarenia na prstoch, pôsobí potrenie tinktúrou propolisovou na poškodenú kožu tak, že u II. stupňa sa nevytvorí pľuzgier a po natretí za 3-5 sekúnd nastane anestetický účinok a bolesť ustúpi. U popálenín III. stupňa pôsobia obklady s propolisom na vyčistenie od nekros a povlakov a podporujú epitelizáciu rán bez tvorby keloidov.
8. U chronických kožných ekzémov všetkého druhu pôsobí propolis buď v masti alebo v obkladoch s emulziou propolisovou. U akútneho mokvajúceho ekzému treba najprv obkladmi ekzém upokojiť, potom aplikovať propolis. Čím je kratšia doba trvania ekzému, tým je lepší výsledok.
9. Veľmi dobré výsledky sú u plesňových ekzémoch, obzvlášť ak je propolis z jarabiny, pretože má najlepšie antimykózne účinky.

10. Veľmi dobré sú výsledky s použitím tinkúry a masti u trudovitosti tváre, kedy pacienti sú vyliečení po 1 až troch týždňoch.
11. Pri ušných ekzémoch vo zvukovode aplikácia propolisovej tinkúry alebo emulzie má prekvapivý účinok.
12. Pri hnisavých ranách a u dekubitov (preležanín), pôsobí obklady propolisu s olivovým olejomna vyčistenie rán a epithelizáciu (1:5). Treba chrániť okolie kože natrením Novikonom, aby nebola okolitá koža alergizovaná.
13. Pri LUPIENKE (psoriasis) liečenie propolisovou tinkúrou perorálne a lokálne súčasne došlo k dobrým výsledkom najmä u psoriázy trvajúcej kratšiu dobu, kedy vyliečenie bolo pri 60% prípadov. Výhodné je súčasne podávať materskú kašičku kedy sa dosiahnu lepšie výsledky.
14. Pri liečení LUPIENKY pozorovali u pacientov v 40-45% zníženia hladiny cholesterolu a triglyceridov v krvi. Tým si môžeme vysvetliť aj zníženie vysokého tlaku u niektorých pacientov. Uvádžam jedného pacienta, ktorý mal TK 240/140 mmHg, Crystepin na neho nespôsobil a po používaní propolisu klesol u neho tlak na 160/80 mmHg. Kombinácia propolisu a materskej kašičky má lepší účinok na zníženie vysokého tlaku TK.
15. Propolis priaznivo pôsobí na infekcie zažívacieho traktu ak už sa jedná o katary tenkého či hrubého čreva.
16. Propolis pôsobí priaznivo na infekciu obličiek, močových ciest a močového mechúra, rovnako pri zápaloch prostaty.
17. Pri poraneniach alebo hlbokých odreninách, alebo pri ranách, ktoré nie sú vhodné k zašívaniu, pôsobí ošetrovanie gázou navlhčenou propolisovou tinkúrou ako dezinfekcia, jednak ako hojivý prostriedok.
18. Pri bércoých vredoch pôsobí lokálne propolis ako tinkúra a ako propolisová masť.
19. Pri rhagadách (trhlinách) na chodidlách alebo dlaniach pôsobí blahodárne gáza namočená propolisovou tinkúrou alebo aj surový propolis nahriaty a prilepený na 24 hodín. Potom vymeniť za nový a opakovať aspoň trikrát.
20. Na kurie oká alebo na ostatné hyperkeratózy kožné alebo bradavice, dávame propolisovú masť alebo navlhčenú gázu počas troch dní, potom vykúpeme v teplej vode a kurie oko sa vylúpne. Na hyperkeratózy môžeme do masti pridať 2 % až 4 % salicylovej kyseliny. Môžeme dať aj plátok zo surového propolisu, ktorý nahrejeme, aby lepšie priliehal.
21. Po extrakcii zubou, aby nedošlo k tzv. „suchému lôžku“ dávame mulový drén namočený do propolisovej tinkúry.
22. Pri chrípkových epidémiách, ako náhle nám začne mraziť na chrbte a začne bolieť hlava, berieme najskôr 35 kvapiek propolisu a po hodine znovu. Ďalej potom 3 krát denne 30-35 kvapiek a behom 2-3 dní nevieme, že na nás chrípka „liezla“. Ak však začneme propolis brať až po 2-3 dňoch, nie je už taký účinok, ako keď ju berieme od začiatku ochorenia.

23. Pri liečbe gynekologických ochorení ako svrbenie lona alebo pri pošvových zápaloch a plesňových ochoreniach, eróziách čipku, alebo po prevedenom popálení čipku, ktoré sa nehojí, je niekedy aplikácia propolisu efektívna. Liečby vnútorných orgánov je však treba prevádzať v nemocničných podmienkach. Aplikuje sa buď masťou alebo formou namočených tampónov v propolisovej emulzii. Dá sa aj previesť výplach propolisovou emulziou 2 krát zriedenou. Výplachy a tampóny aplikujeme 2 krát denne.
24. Propolisová kúra sa odporúča po operáciách zhubných nádorov k zvýšeniu obranyschopnosti organizmu.
25. U žien pri klimakterických problémoch a návaloch sa odporúča 2 krát 20 kvapiek propolisovej tinktúry denne.
26. Pri rôznych dierkach po utiahnutí stehov, po operáciách obzvlášť ušných, odporúčame výplach dierok (stehov) propolisovou tinktúrou. Prevádzanie 2 krát denne spôsobí zahojenie.
27. Spolu s materskou kašičkou (ráno na lačno) a propolisovou tinktúrou alebo emulziou (3 krát denne pol hodiny pred jedlom) pôsobí na zlepšenie priechodnosti ciev pri poruche výživy horných aj dolných končatín (endarteritis obliterans) a po srdcovom infarkte.
28. Tichonov vo svojej práci uvádza zlepšenie pri liečbe trombózy dolných končatín (3x denne 40 kvapiek). Rovnako lieči i chronické recidívy zápalu slinivky brušnej. Doba liečenia od troch týždňov do jedného roku.
29. Lekári Feureusl, Kraus referovali na XVII. medzinárodnom včelárskom kongrese v Ríme o tuberkulostatických vlastnostiach propolisu (tlmí rast Kochového bacila). Tichonov uvádza dobré výsledky u TBC pľúcnej, krčnej a kožnej. Užíva sa jednak propolis samotný alebo v kombinácii s liekmi antituberkulotiká. Užíva sa propolisová emulzia 3 krát denne polievková lyžica. Liečba je ½ až 1 rok, po dvoch mesiacoch sa robí prestávka 2 týždne. Pri kožnej TBC sa pridáva propolisová masť 1 krát za dva dni.
30. Propolis môžeme podávať pri všetkých zápalových procesoch organizmu. Liečba najmenej 3 týždne, ak nenastane zlepšenie, ďalej neužívame.

## **Dôležité upozornenia pri požívaní propolisu:**

Asi 0,01-0,05% ľudí je alergických na propolis. Testujeme na dlaňovej strane zápästia na koži tak, že vtrieme tinktúru kúskom vaty namočeným do propolisu a necháme uschnúť. Ak nevznikne na koži začervenanie alebo vyrážky, tak môžeme propolis užívať. V opačnom prípade nie je užívanie propolisu vhodné.

**EXTRAKT PROPOLISOVÝ-** 1-2 dkg propolisu rozdrveného sa zaleje 100 ml koncentrovaného alkoholu 80-90%, denne sa premieša a nechá sa 7-14 dní vyluhovať. Potom sa zleje alebo precedí cez gázu do tmavej fľašky, najlepšie so zbrúseným hrdlom a uzavrie sa zabrúsenou zátkou.

**BEŽNÝ EXTRAKT-** použijeme najmenej 60-80% alkohol na 1 liter 10 -12 dkg propolisu.

**PROPOLISOVÁ MASŤ-** robíme tak, že na 100g masti (lanolín s vazelínou alebo synderman) dávame 10-40 ml propolisového extraktu, vmiešame do zahriateho vo vodnom kúpeli a dáme do kelimkov.

**EMULZIA** – dávku propolisu 20-40 kvapiek dáme do 0,5 až 1 dcl vody, čaju alebo mlieka, zamiešame a vykloktáme alebo vypijeme. Inak je vhodné dávať kvapky propolisovej tinktúry do medu a zamiešať. Tento spôsob je vhodný pre deti.

Ak robíme emulziu na užívanie, aby sme nemuseli odmeriavať kvapky, dáme 1 diel propolisovej tinktúry z 80% liehom do 1,5 dielu destilovanej alebo prevarenej vody alebo 1 diel tinktúry z 60-70% liehu na 1,2 dielu prevarenej vody a užívame 3 krát denne 1 polievkovú lyžicu a zapijeme.

Použitý propolis nevyhadzujeme, ale užijeme k impregnácii drevených predmetov proti červotočom tak, že zvyšok prelejeme polovičným množstvom denaturovaného liehu a necháme lúhovať 3-4 týždne.