

Uitgebreide medische informatie

Propolis

Propolis, wonderlijk middel uit de bijenkast:

Propolis is het grote geheim van de bijen. Dankzij dit mysterieuze, kleverige spul hebben de bijenvolken zich miljoenen jaren weten te beschermen tegen allerlei ziekten. Bijen leven immers in volken van 30 à 50.000 bijen. Ze zitten in een kleine ruimte opeengepakt. Zonder een behoorlijke bescherming tegen binnendringende ziektekiemen zou een volk snel ten dode zijn opgeschreven.

Het woord Propolis stamt uit het Grieks. Het is een samenvoeging van de woorden "pro" en "polis". Pro betekent "ten behoeve van" of "ter bescherming van". Polis betekent "burcht" of "vesting". Wat propolis dus voor het bijenvolk betekent, wist men rond het begin van onze jaartelling al goed in te schatten: een stof die diende ter bescherming van de woning en zijn bewoners. Dat Propolis een geneeskrachtige werking bezit, werd tot voor kort niet onderkend.

Propolis is niet de naam voor één bepaalde chemische verbinding, maar een mengsel van een kleine 100 verschillende stoffen. Propolis wordt door bijen gemaakt uit harsen en sappen van vooral de knoppen van bepaalde bomen. Op ingenieuze wijze maken bijen zo gebruik van de natuurlijke stoffen die bomen beschermen tegen diverse ziekten. Waarom zouden wij mensen daar niet ons voordeel mee doen?

Door zijn veelheid aan verschillende bestanddelen heeft propolis een uitgebreid scala van eigenschappen. Een groot aantal uiteenlopende werkingen bij de mens is inmiddels bekend geworden en ook wetenschappelijk aangetoond.

Propolis werkt goed tegen bacteriën, virussen en schimmels, stimuleert het afweersysteem van het lichaam, remt de ontstekingsreacties en bevordert de wondgenezing. Ook heeft Propolis een pijnstillende en krampstillende werking en een gunstige invloed op de bloedvaatwanden. Voorts is Propolis onder meer antiallergisch, galafvloed bevorderend en bloeddruk verlagend.

Hoe maken bijen Propolis:

Propolis wordt door bijen vooral gemaakt uit hars van knoppen van de populier en de berk. Wanneer er geen berken of populieren te vinden zijn in de naaste omgeving, zoeken bijen hun toevlucht tot andere bomen, zoals de eik, wilg, els, kastanje en de hazelaar. Het verzamelen van deze hars is voor de bijen een tijdrovende zaak. Met hun kaken en voorpoten werken de bijen telkens een stukje hars los om dit tussen de voorpoten te kneden tot een balletje. Met verscheidene van deze balletjes in het zogenaamde pollenkorfje vliegt de bij terug naar de kast. Hier wordt de hars verwerkt tot Propolis door het te kauwen en er speeksel aan toe te voegen, waardoor de samenstelling van de hars verandert. De moderne, chemische analysemethoden hebben het mogelijk gemaakt de boomsappen (harsen) te analyseren. Hierin zijn veel stoffen ontdekt die een natuurlijke werking tegen ziektekiemen blijken te bezitten. Dit zijn vooral de zogeheten flavonoïden. Ze beschermen de boom tegen het binnendringen van verschillende ziekten. Bijen maken dankbaar gebruik van die stoffen. Ze weten instinctief die bomen te vinden, waarvan de hars het meest geschikt is. Zo blijken er in de harsen op de knoppen van de populier en van de berk praktisch dezelfde flavonoïden te zitten als in Propolis. Met extracten van populierknoppen heeft men in het laboratorium grotendeels dezelfde bacteriesoorten kunnen doden als met Propolis. Propolis is te beschouwen als een natuurlijk, plantaardig antibioticum waarvoor geen resistentie opgebouwd wordt. Propolis verhoogt de natuurlijke weerstand van het lichaam, is antioxiderend en stimuleert het immuunsysteem.

De samenstelling van Propolis:

Propolis is een ingewikkeld mengsel van diverse natuurlijke stoffen. Met behulp van de moderne, chemische analysemethoden is, vooral in de afgelopen 15 jaren, aangetoond dat propolis een kleine honderd verschillende, werkzame stoffen bevat.

Propolis bestaat voor het grootste deel uit harsen.

In opgeloste Propolis bevinden zich de volgende bestanddelen:

- Etherische oliën
- Lipoïden
- Suikers
- Mineralen
- Flavonoïden
- Eiwitten
- Vitaminen

Etherische oliën:

In planten komen diverse stoffen voor die een kenmerkende geur bezitten, ook wel etherische oliën genoemd. Deze oliën worden onder meer gebruikt als geur- en smaakstoffen in de voedingsmiddelenindustrie, maar ook bij het maken van cosmetica. Onder de aromatische verbindingen in Propolis bevinden zich er een achttal, die een goede werking tegen bacteriën en schimmels bezitten. Dat zijn onder meer: benzoëzuur, cafeïnezuur, eugenol, ferulazuur, pterostilbeen en sorbinezuur.

Flavonoïden:

De flavonoïden vormen een grote groep van gele pigmenten (kleurstoffen) die voorkomen in de bladeren van bomen en planten en in de harsen op de knoppen van bomen. Inmiddels zijn er 26 verschillende soorten flavonoïden in Propolis ontdekt. De meeste hiervan zijn natuurlijk werkzame antibiotica, werkzaam tegen bacteriën, virussen en schimmels. Sommige hebben een krampstillende werking, bevorderen de galafvoer of zijn pijnstillend. Ook andere effecten van flavonoïden zijn beschreven, zoals het remmen van ontstekingsreacties, het stimuleren van de vorming van antistoffen en het bevorderen van de groei. Door de gunstige invloed op de bloedvaten en de rode bloedcellen gaan ze het ontstaan van slagaderverkalking en trombose tegen.

De geneeskrachtige werking van Propolis is zonder twijfel voor het belangrijkste deel te danken aan de flavonoïden. De eigenschappen van de verschillende flavonoïden zijn in het laboratorium door diverse wetenschappers onderzocht en aangetoond. Daarbij is ook duidelijk geworden dat de verschillende bestanddelen van propolis niet slechts afzonderlijk werkzaam zijn, maar vaak elkaars werking versterken.

Lipoïden:

Dit zijn in de natuur voorkomende vetachtige verbindingen. In Propolis bevindt zich dat voornamelijk in de was. Slechts een klein deel ervan is in alcohol oplosbaar. Het meeste blijft bij het maken van Propolis Tinctuur op de bodem achter en wordt verwijderd. Na verloop van tijd kunnen zich alsnog kleine wasdeeltjes vormen, die zich dan in het flesje als bruine vlokjes op de wand afzetten.

Eiwitten:

Ook eiwitten bevinden zich in kleine hoeveelheden in Propolis. Het gaat om acht verschillende aminozuren, waarvan er drie tot de zogeheten essentiële aminozuren behoren. Dat betekent dat het om eiwitstoffen gaat, die de mens niet zelf kan maken, maar via de voeding moet binnenkrijgen.

De hoeveelheid aminozuren in Propolis is te gering om een werkelijke bijdrage aan onze eiwitbehoefte te leveren. Maar, dat wil nog niet zeggen dat de in Propolis aanwezige aminozuren geen bijdrage aan de werking van Propolis bij sommige ziekten kunnen leveren.

Suikers:

Dat er in propolis suikers zitten, zal niemand verbazen. Het is immers een bijenproduct. De hoeveelheden zijn echter gering.

Vitaminen:

Er zijn slechts sporen van vitaminen gevonden in Propolis. Het ging om de vitaminen A, B1, B2, B5, B6, C, E, en nicotinezuur. De hoeveelheden zijn dermate klein, dat je 100 gram tot een kilo Propolis in moet nemen om de dagelijkse behoefte aan vitaminen binnen te krijgen.

Sporenelementen:

Minerale voedingsstoffen, waarvan we maar erg weinig nodig hebben, worden sporenelementen genoemd. Ze zijn onder meer nodig voor de opbouw van vele enzymen en van de weefselcellen. De sporenelementen in propolis zijn dus niet slechts ballaststoffen, maar bezitten een biologische activiteit.

De eigenschappen van Propolis:

Door zijn gevarieerdheid wat de actieve stoffen betreft, bezit propolis een breed spectrum van eigenschappen. In de medische wereld is geen enkel ander gangbaar middel bekend, dat bij zo'n veelheid van aandoeningen kan worden toegepast.

De volgende werkingen kunnen aan propolis worden toegeschreven:

- Antibacteriële werking, doordat het bacteriën doodt dan wel in hun groei afremt
- Antivirale werking door groeiremming van virussen
- Remt groei van schimmels
- Versterkt de werking van antibiotica
- Remt ontstekingsreacties
- Werkt antireumatisch
- Remt slagaderverkalking en trombose
- Stimuleert bloeddorstroming
- Werkt tegen pijn en jeuk
- Is antiallergisch
- Stimuleert de afweer van het lichaam tegen infecties
- Heeft mogelijk een gunstig effect tegen kanker
- Herstelt vitaliteit bij algehele malaise
- Krampstillende werking op de darmspieren
- Stimuleert de galafvloed
- Versterkt de werking van vitamine C
- Gaat bederf van voedingsmiddelen tegen

Naar bijna alle hierboven genoemde werkingen van propolis is wetenschappelijk onderzoek verricht. **Op een aantal hiervan wordt hierna verder ingegaan:**

Bacteriën:

De antibacteriële werking van Propolis is in tientallen wetenschappelijke onderzoeken en publicaties overtuigend aangetoond. Een groot aantal bacteriesoorten blijkt gevoelig tot zeer gevoelig te zijn voor Propolis. Een bacterie die gevoelig is voor Propolis is o.a. de stafylococcus aureus. Dit is de belangrijkste veroorzaker van wondinfecties. Ook steenpuisten, borstontsteking, nagelriemontsteking, botontsteking en lymfevatontsteking kunnen door deze bacterie worden veroorzaakt. Verder zijn gevoelig voor Propolis: streptokokken (veroorzaken keelamandelontstekingen, roodvonk, wondinfecties en belroos) escherichia coli (veroorzaken blaasontsteking), salmonella (veroorzaakt de darminfectie paratyfus) en shigella (veroorzaakt de darminfectie dysenterie). Uit analyses bleek dat het antibacteriële effect van propolis voornamelijk wordt veroorzaakt door de flavonoïden die zich daarin bevinden.

Resistentie tegen propolis is niet bekend:

Een van de grote problemen bij het gebruik van antibiotica is het gemak waarmee sommige soorten bacteriën er resistent tegen worden. Resistentievorming van bacteriën tegen Propolis is tot op heden niet beschreven. Testen hebben uitgewezen dat bacteriën die resistent zijn geworden voor bepaalde antibiotica, gevoelig blijven voor een behandeling met Propolis! Propolis kan echter ook tegelijk met een antibioticum worden gebruikt. Beide blijken elkaar namelijk te versterken. Er is geconstateerd dat Propolis de werking versterkte van onder meer penicilline, tetracycline, neomycine en streptomycine. In sommige onderzoeken werd een versterking van 10 keer tot soms het 100-voudige gemeld.

Schimmels:

De meest gangbare schimmelinfecties bij de mens kunnen behandeld worden met Propolis. Schimmels veroorzaken in de regel infecties van de huid, haren en nagels. Zwemmerseczeem tussen de tenen, smetplekken in huidplooiën en luieruitslag bij baby's zijn de bekendste voorbeelden. Maar, ook in lichaamsopeningen als de mond (bijvoorbeeld spruw) of de vagina (witte vloed) kunnen schimmelinfecties voorkomen.

Virussen:

Propolis heeft een goede werking tegen diverse virussoorten. Dit is bij de behandeling van diverse virusziekten als verkoudheid, griep en koortsblaar wel gebleken. Proeven met virussen zijn technisch moeilijker uitvoerbaar dan die met bacteriën. Vandaar dat nog onvoldoende bekend is aan welke bestanddelen van propolis de antivirale werking moet worden toegeschreven.

Propolis remt ontstekingsreacties af:

Bij ontstoken wonden, brandplekken en insectenbeten, reageert de huid met ontstekingsreacties: zwelling, roodheid, jeuk, pijn en warmte.

Het gebruik van Propolis remt deze reactie af en geeft een snellere genezing. De werking blijkt te berusten op een stabiliserende werking op bindweefsel en bloedvatwanden, op het remmen van de werking van weefselafbrekende enzymen en het beschermen van vitamine C tegen versnelde afbraak. De ontstekingsremmende werking van propolis kan worden vergeleken met die van aspirine en van bijvoorbeeld antireumatische middelen, zonder overigens de bijwerkingen van die stoffen te bezitten.

Bloedvaten:

De flavonoïden blijken een gunstig effect op de bloedvaten te hebben. Ze gaan het ontstaan van aderverkalking tegen. Ze remmen in belangrijke mate de samenklontering van rode bloedlichaampjes en werken gunstig bij een abnormale doorlaatbaarheid van bloedvaten, maar bevorderen ook de doorstroming van het weefsel.

Door het anti-trombose effect kunnen flavonoïden gunstig werken bij aandoeningen als kransslagadervernauwing van het hart en bijvoorbeeld bij 'vernauwing van beenslagaders. Het is gebleken dat mensen die bloedvatverduunnende middelen gebruiken, in het begin vaker door de trombosedienst moeten worden gecontroleerd, omdat Propolis de werking van deze middelen versterkt, waardoor ze minder pillen hoeven in te nemen.

Propolis helpt bij pijn en jeuk:

Propolis blijkt een goede pijnstillende werking te bezitten, vooral bij plaatselijk gebruik. Dit is al eeuwenlang bekend bij imkers, die keelpijn bestreden door op een brokje ruwe Propolis te kauwen. Dat Propolis bij keelpijn helpt is niet alleen te danken aan de pijnstillende werking. Tegelijkertijd wordt door de antiseptische werking ook de infectie bestreden. In Rusland wordt Propolis in de tandartsenpraktijk gebruikt, als middel voor plaatselijke verdoving bij tandheelkundige ingrepen. Het eugenol zorgt o.a. voor deze pijnstillende werking. Het zit ook in kruidnagelen, die ook gebruikt worden bij kiespijn. Jeuk van brandnetels, muggenbeten of steken van bijen of wespen, worden ook goed bestreden met propolis. Dit komt niet alleen

door de plaatselijke, pijnstillende werking, want Propolis heeft ook een antiallergische werking, waardoor het bij diverse jeukende aandoeningen directer op de oorzaak inwerkt.

Propolis stimuleert het afweersysteem van het lichaam tegen infecties:

Bij infecties neemt het aantal witte bloedcellen en antistoffen in het bloed toe, evenals het aantal plasmacellen in de lymfeklieren. Het blijkt dat bij gebruik van propolis de hoeveelheid antistoffen, bloedcellen en plasmacellen in het bloed sterk toeneemt, wel tot vier keer de normale waarde. Omdat propolis ook een directe werking heeft tegen diverse bacteriën en virussen, bezit het bij een infectie een dubbele werking!

Propolis werkt antiallergisch:

In de praktijk blijkt Propolis op diverse allergische ziekten een goede uitwerking te hebben. Voorbeelden hiervan zijn hooikoorts en bepaalde vormen van bijholteontsteking en eczeem. Toch is in de literatuur over Propolis maar weinig over de behandeling van allergische ziekten te vinden. Aan de resultaten van de behandeling ligt het niet, want die zijn vaak erg goed te noemen.

Mond en keel:

Aandoeningen van de mond en van de keel zijn bij uitstek geschikt om met Propolis te behandelen. Een keelontsteking, zweertjes in de mond, een koortsblaar, ziekten van de tong en diverse problemen met het tandvlees of de tanden reageren uitstekend op Propolis. Ontstekingen in de mond kunnen ook worden veroorzaakt door een schimmelinfectie. We spreken dan van spruw. Daarbij ontstaan op het mondslijmvlies vele kleine of enkele grote plekken met een wit beslag, waaronder een zweertje zit.

Een bijzondere vorm van schimmelinfectie van de mond zijn de kloofjes in de mondhoeken. In de vochtige mondhoek kan een schimmel gaan groeien die een eczeemachtige ontsteking veroorzaakt.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat Propolis bij aandoeningen aan het mondslijmvlies een effectief natuurmiddel is. Als natuurlijk antibioticum bestrijdt Propolis zowel, virussen, bacteriën als schimmels. De pijnstillende werking is duidelijk gebleken, evenals de stimulering van de wondgenezing.

Ontstekingen in de mond worden plaatselijk behandeld met Propolis druppels of elixer. Zweertjes en afters kun je twee of drie keer daags aanstippen met een in een Propolis oplossing gedrenkt wattenstaafje. Maar je kunt de Propolis ook direct in de mond druppelen en zo lang mogelijk in de mond houden.

Om te bereiken dat de Propolis zo goed mogelijk op de zweertjes blijft zitten, kun je het beste de eerste twee uren na de behandeling niets eten of drinken.

Bij keelpijn: Gebruik de elixer als gorgedrank of kauw op een Propolis Citroen tablet.

Huidbehandeling:

Smeer het gebied direct in met Propolis druppels of gebruik de zalf. Kan nuttig zijn voor de behandeling van eczeem, wratten, steenpuisten, herpes, psoriasis en acne.

Eczeem:

Eczeem is een verzamelnaam voor een aantal verschillende huidaandoeningen die gepaard gaan met roodheid en schilfering van de huid, met pukkeltjes, blaasjes of korstjes. Meestal is er ook jeuk.

Eczeem behoort tot de zeer goed op Propolis reagerende huidaandoeningen. Bij de meeste typen eczeem heeft een behandeling met Propolis succes, zoals bij schimmeleczeem (zwemmerseczeem), chronisch en constitutioneel eczeem (vooral op elleboog, in knieholte en de nek), luiersuitslag en dauwworm (nat eczeem bij baby's, in het bijzonder in het gezicht). Het komt nogal eens voor dat de eczeemverschijnselen in het begin van de behandeling verergeren. Soms gaat de huid daarbij verharderen. Na ongeveer een week schilfert dit laagje af, waarna een schone en gave huid terugkeert. Verergering van de klachten kan echter ook

berusten op een allergie voor Propolis. Dit uit zich vaak in het ontstaan van roodheid en blaasjes met vocht en jeuk op de plaats waar de propolis wordt aangebracht of vlak daaromheen.

Behandelen van eczeem met Propolis is een combinatie van uitwendig en inwendig gebruik. Naast het innemen van Propolis druppels, behandel je de huid met Propolis Tinctuur. Tweemaal per dag de eczeemplekken daarmee dun aanstippen of de tinctuur met de vingers verspreiden. Vooral bij nat eczeem heeft dit door zijn wat indrogende werking een goed effect. Bij droog eczeem zie je vaak de opperhuid na één of anderhalve week als een hard vel loslaten, waarna een nieuwe huid tevoorschijn komt. Na een week vervang je een van beide keren tinctuur door Propolis Zalf. En weer een week later ga je over op tweemaal daags zalf opbrengen.

Het zal niet zoveel verwondering wekken dat mensen die nog niet zolang eczeem hebben, sneller verbetering merken dan mensen die er jarenlang last van hebben.

Huidschimmelinfecties:

Schimmelinfecties van de huid laten zich goed met Propolis behandelen. Propolis doodt immers een groot aantal schimmelsoorten. Dit is, behalve in het laboratorium, ook in de praktijk aangetoond.

Bij de behandeling van door huidschimmel veroorzaakte aandoeningen is het inwendig gebruik van Propolis in de regel niet nodig. Je kunt volstaan met tweemaal daags een plaatselijke behandeling met Propolis Tinctuur of zalf. De keuze hangt af van de soort en de plaats van de schimmelinfectie. Gebruik bij vochtig eczeem (met name in geval van smetplekken en zwemmerseczeem) de Propolis Tinctuur, omdat die een indrogend effect heeft. Was de smetplekken of de voeten elke dag zonder zeep en zorg ervoor dat de aangetaste plekken goed droog zijn. Bij erg droge huidschimmelinfecties kun je beter na een week de tinctuur vervangen door zalf.

De Propolis Tinctuur kan na het opbrengen een branderig gevoel geven. Daarom kun je bij baby's met luierslag maar beter zalf gebruiken. Laat ze na het zalven een half uur met blote billen op de buik liggen of rondkruipen, zodat de billen goed kunnen 'luchten'.

Schimmelinfecties van de nagels of de behaarde hoofdhuid moeten met de tinctuur worden behandeld. Het kan bij nagelaandoeningen vele maanden duren voordat de schimmel eruit is verdwenen.

Ringworm ten slotte kan met zowel Propolis Tinctuur als met de zalf worden behandeld. Als het om grotere plekken gaat is de tinctuur gemakkelijker, omdat die sneller in de huid trekt dan zalf.

Neus:

Een verkoudheid geneest bijna altijd vanzelf. Medicijnen zijn daarbij niet nodig, Propolis versnellen wel het proces van genezing. Als er complicaties dreigen, dan wordt het een ander verhaal. Want bij uitbreiding ervan naar de neusbijholten of het middenoor kunnen vervelende ontstekingen ontstaan.

Voor griep geldt eigenlijk hetzelfde als voor een verkoudheid. Griep is een virusziekte die soms tot complicaties leidt, maar meestal vanzelf overgaat. Toch kun je er een paar dagen flink ziek van zijn. Propolis is een virusdodend middel dat tegelijk je weerstand oppept, dat kun je dan best gebruiken. Begin er al mee in een zo vroeg mogelijk stadium.

Neusbijholte ontsteking:

Je beseft pas dat je neusbijholten hebt, wanneer ze ontstoken raken. In aansluiting op een gewone verkoudheid ontstaat een zwaar, duf gevoel in je hoofd met een vaak kloppende pijn boven of onder je oog. Bij lopen of voorover buigen wordt de pijn erger.

Propolis blijkt ook bij neusbijholte ontstekingen goed te werken. Uit een onderzoek bleek dat 68% van patiënten die last hadden van een bijholte ontsteking, baat hadden bij Propolis. Bij sommigen verergerden de klachten in het begin van de behandeling. Dit werd mede

veroorzaakt door de hoeveelheid vuil die, soms met bloed vermengd, uit de bijholten loskwam, waardoor de neusverstopping tijdelijk verergerde.

Als je een neusbijholte ontsteking wilt behandelen met Propolis, kun je dit het best doen door Propolis in te nemen en op te snuiven. Opsnuiven gaat het best door een druppel op je handrug te leggen en die onder een van beide neusgaten te houden. Houd dan tijdens het opsnuiven je andere neusgat dicht. Doe dat tweemaal per dag (een druppel per neusgat), dat is echt voldoende. Het is niet goed om langer dan een week achtereen Propolis druppels op te snuiven, want die zijn vrij scherp en kunnen daardoor bij langdurig gebruik een nadelige invloed hebben op het neusslijmvlies. Kinderen kunnen overigens maar beter geen Propolis druppels opsnuiven.

Een stoombad met Propolis kan ook. Doe daarvoor 10 druppels in een bak met heet water en adem de damp door de neus in.

Hooikoorts:

Een jeukende, verstopte neus met een waterige afscheiding en tranende, jeukende of brandende ogen zijn voor veel mensen het teken dat het hooikoortsseizoen weer is begonnen. Wanneer je met Propolis begint als je al klachten hebt, moet je een dosis innemen die één tot twee keer hoger is dan nodig gewoonlijk. Verder is het goed om 's morgens en 's avonds een druppel Propolis oplossing vanaf de handrug op te snuiven in beide neusgaten of de binnenkant van de neus insmeren met de zalf. Druppel de Propolis druppels nooit direct in de neus, want die zijn daarvoor te scherp. Als je Propolis gaat innemen voor het hooikoortsseizoen begint, kun je volstaan met de normale dosering. Een 'voorkuur' van 4 weken is meestal voldoende.

Longen:

Een longziekte die veel te maken heeft met allergie, is astma. Door het inademen of inslikken van iets waar men allergisch voor is, verkrampen de spiertjes in de wand van de luchtpijpjes van de longen. Benauwdheid en piepend ademen zijn daar onder meer het gevolg van. Net als bij andere allergische aandoeningen (hooikoorts en bepaalde vormen van eczeem) kan Propolis ook bij astma helpen. Bovendien versterkt Propolis de werking van de gebruikelijke astmamiddelen, zo bleek uit een onderzoek. Slikken van Propolis capsules of druppels is meestal voldoende. Opsnuiven van druppels hoeft hierbij niet. De ervaring is dat Propolis druppels vaak te scherp zijn om op te snuiven. Langer dan een week kun je dit ook beter niet doen. Propolis druppels toevoegen aan een bakje met heet water en de damp diep inademen, kan wel langer worden volgehouden en kan bij benauwdheid verlichting geven. In een aantal Oost-Europese landen wordt Propolis ook wel gebruikt bij de behandeling van longontsteking en longtuberculose. Ondanks de goede resultaten is Propolis bij deze en andere ernstige ziekten geen eerste keus. Propolis kan wel een prima behandeling zijn op de gewone doktersbehandeling, of gebruikt worden als men is 'uitgedokterd'.

Oren:

Dat je een aantal ziekten van het oor met Propolis goed kunt behandelen, is niet zo bekend. Toch is er een aantal ooraandoeningen waarbij je Propolis best zou kunnen proberen: een ontsteking van de gehoorgang, een langdurig bestaand loopoor en diverse vormen van slechthorendheid.

Een gehoorgangontsteking kun je op verschillende manieren oplossen. De belangrijkste oorzaken zijn vocht en warmte en peuteren in het oor. Propolis werkt tegen bacteriën en schimmels en kan daarom bij een gehoorgangontsteking zeer gericht werkzaam zijn. Voor het behandelen van een gehoorgangontsteking met Propolis kun je gebruik maken van Propolis druppels, (drie maal daags 3 druppels in het oor). Een loopoor en slechthorendheid kunnen op dezelfde manier behandeld worden.

Spijsverteringsorganen:

Van het spijsverteringskanaal, dat vanaf de mond tot aan de anus loopt, is in de praktijk alleen het begin (de mond) het doelwit van een behandeling met Propolis. Aandoeningen van onder meer de maag en darmen worden in de regel niet met Propolis behandeld. Dat is jammer, want bij een aantal van dat soort aandoeningen kan Propolis toch echt wel goede resultaten geven.

Voor een maagzweer en een zweer aan de twaalfvingerige darm, bestaan goede medicijnen. Wat niet wegneemt dat propolis een goed natuurmiddel tegen maagzweren is. Door viermaal daags een kwartier voor de maaltijd en voor het slapen gaan, propolis druppels in te nemen, treedt vaak binnen enkele dagen verbetering op.

Diarree is meestal het gevolg van een infectie in de dunne darm. Diverse virussen en bacteriën kunnen daar de oorzaak van zijn. Propolis doodt niet alleen 'onschuldige' bacteriën en virussoorten. Propolis werkt ook tegen bacteriën als salmonella en shigella, zo is uit de diverse kweekproeven met deze bacteriën gebleken. Daarom kun je acuut ontstane diarree met Propolis behandelen. Colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn veroorzaken een langdurig bestaande diarree. Bij deze ziekten ontstaan in de darmen op vele plaatsen kleinere en grotere zweertjes. De oorzaak is onbekend. Propolis blijkt vooral bij colitis uicerosa, maar ook bij de ziekte van Crohn verbluffende resultaten te kunnen opleveren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van capsules, gevuld met een geconcentreerde dosis Propolis, die pas in de darmen uiteenvallen. Dat deze ziekten goed reageren op Propolis, past wel bij de ontdekking dat de para-tuberculosebacterie mogelijk de veroorzaker is. Propolis is immers bacteriedodend en de tuberculosebacterie blijkt gevoelig te zijn voor Propolis.

Aambeien: Tweemaal per dag Propolis Zalf op de anus is bij uitwendige aambeien voldoende. Voor inwendige aambeien kun je beter Propolis capsules te gebruiken.

Harde ontlasting wil nog wel eens leiden tot pijnlijke anuskloofjes, die door de bacteriën uit de ontlasting ontstoken zijn geraakt. Een behandeling met propolis zalf zal in dit geval vaak helpen.

In Frankrijk wordt Propolis ook wel gebruikt tegen aandoeningen van de galwegen. Het zou bijvoorbeeld helpen tegen krampen van de galwegen door galstenen en tegen chronische galblaasontsteking. Maar er is in de literatuur, die over propolis is verschenen, onvoldoende over de werking bij galaandoeningen te lezen om hierover iets met zekerheid te kunnen zeggen.

Gewrichten en spieren:

Er is hoegenaamd geen onderzoek gedaan naar de werking van Propolis bij reuma en andere aandoeningen van spieren en gewrichten. Dat Propolis hierbij toch in veel gevallen goede resultaten oplevert, is in de praktijk dan ook meer bij toeval gebleken. Ongeveer de helft van de mensen blijkt er baat bij te hebben. Soms blijkt het pijnstillend effect al in de eerste week van de behandeling. Maar, het kan ook wel meer dan twee weken duren voor het eerste resultaat merkbaar is.

Spierpijn kun je met propolis zalf behandelen door de pijnlijke spieren er goed mee in te masseren (tenminste twee keer per dag). Maar, je kunt ook Propolis innemen. De combinatie van beide heeft het meeste effect.

Een tennisarm is een bijzondere vorm van spierpijn. Hierbij is de pees van de onderarmspier aan de buitenkant van de elleboog ontstoken door een langdurige overbelasting. Doe hierbij driemaal daags een niet te zuinig laagje Propolis Zalf op de pijnlijke plek, met daarop een verband. Daarnaast kun je ook Propolis slikken. Soms wordt de pijn in het begin erger, maar dat is een goed teken.

Bij gewrichtsaandoeningen, zoals jicht, reuma en artrose, gebruik je Propolis in de gewone standaarddosering. Ga bij onvoldoende resultaat na een week over op de dubbele hoeveelheid per keer. Verder kun je op de pijnlijke gewrichten tegelijk ook één- of tweemaal daags Propolis Zalf smeren.

En dan verder nog...

De belangrijkste successen van Propolis liggen op het gebied van de huidziekten, de keel-neus- en ooraandoeningen en de stoornissen van de mond en het maag-darmkanaal. Hiermee bestaat in de praktijk ook de meeste ervaring. Toch zijn er nog enkele geheel andere aandoeningen, waarbij over het gebruik van Propolis gunstige resultaten zijn gemeld. Om een zo volledig mogelijk beeld van de werkzaamheid van Propolis te geven, kunnen deze hier niet onvermeld blijven.

Witte vloed:

Omdat Propolis zowel tegen schimmels als tegen bacteriën en de trichomonas-parasiet werkzaam is, kun je er de meeste vormen van witte vloed mee behandelen. Propolis werkt hierbij het best bij plaatselijke toepassing. In dit geval werkt Propolis Aqua (op waterbasis) op een tampon het best. Wanneer je tweemaal daags gedurende 7 dagen in de vagina zo'n tampon inbrengt is dat meestal voldoende. Het effect van de plaatselijke behandeling kan worden versterkt door tegelijk ook Propolis te slikken.

Prostaatontsteking:

Een prostaatontsteking is een zeer pijnlijke aandoening. Het hele gebied rond de prostaat is opgezet en als er druk op komt is dat erg pijnlijk, waardoor je niet goed meer kunt zitten. Ook het plassen doet vaak zeer. Propolis zou bij een chronische prostaatontsteking in een aantal gevallen met succes zijn toegepast. Je moet hiervoor een maand lang Propolis innemen volgens het algemene gebruiksvoorschrift. Eventueel kun je tegen de pijn ook nog tweemaal daags zalf doen op de huid boven de prostaat.

Ziekten van het zenuwstelsel:

Er zijn maar weinig ziekten van het zenuwstelsel, waarbij Propolis met succes is toegepast. Maar, omdat het vaak om ziekten gaat waar we weinig of niets tegen kunnen doen, is het niet gek om daarbij toch een maand of twee Propolis te proberen.

Multiple sclerose is een van de ziekten, waarbij Propolis met redelijk resultaat is toegepast. Op het internationale Apimondia-congres in 1979 werd verslag gedaan van een onderzoek met propolis. Uit dit onderzoek bleek duidelijk dat de Propolis werkzaam was geweest als je de resultaten vergeleek met de gebruikers van een 'nep- drankje'. Multiple sclerose is mogelijk een virusziekte. De verklaring voor het gunstige resultaat van Propolis kan dus wellicht in het virusdodend effect van Propolis worden gezocht. Het onderzoek omvatte nog enkele andere ziekten van het zenuwstelsel, zoals de ziekte van Parkinson, spierdystrofie, slechte bloeddorstrooming van de hersenvaten, anorexia nervosa en de klachten die kort na een hersenschudding ontstaan. Ook bij deze aandoeningen zou de werkzaamheid van Propolis duidelijk zijn aangetoond.

Propolis is algemeen gesteld o.a. in te zetten bij de volgende indicaties:

- Darmklachten
- Gewrichtsproblemen
- Griep
- Luchtwegen
- Ontstekingen in alle vormen
- Remt de groei van schimmels
- Verzwakking
- Verkoudheid
- Virussen
- Wondherstel

Hoe moet je propolis gebruiken?

Afhankelijk van de aandoening kan Propolis op divers manieren toegepast worden. Propolis is te verkrijgen in capsules, tabletten, druppels, elixer en zalf.

Propolis druppels kunnen in- of uitwendig worden gebruikt. De Propolis druppels kun je direct vanuit het flesje op de tong druppelen. Ze werken het best wanneer je ze eerst een halve minuut lang in de mond houdt en dan pas doorslikt. Een groot deel van de bestanddelen wordt dan al door het slijmvlies van de mond opgenomen en aan het bloed afgegeven.

Bij de meeste aandoeningen gebruik je viermaal daags 4 druppels. Soms moet je wel eens een dubbele dosis gebruiken. Kinderen nemen per keer een kleiner aantal druppels, afhankelijk van de leeftijd. Aan kinderen tussen de 7 en 12 jaar geef je drie druppels per keer; voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar zijn 2 druppels per keer genoeg. Kinderen tot en met 3 jaar krijgen per keer één druppel. In de meeste gevallen worden de druppels op alcohol basis gebruikt; tinctuur. Omdat het alcoholgehalte van Propolis druppels nogal aan de hoge kant is, kun je voor kinderen beter gebruik maken van Propolis druppels op waterbasis.

Bij het gebruik van een capsule mag deze geopend worden als slikken een probleem is. Tabletten kunnen in een keer doorslikt worden. Je kunt een tablet ook verpulveren en door bijvoorbeeld de vla mengen, waardoor de inname makkelijker wordt. De Propolis Citroen wordt ook vaak ingezet bij keelpijn. Door hierop de kauwen verzacht het direct de pijn.

Reactie:

Eén op de 2000 personen is allergisch voor Propolis. Dit uit zich door rode vlekken op de plaatsen waar is gesmeerd of door jeukende plekken over het gehele lichaam en/of rode plekken of bulten op 'zweetplekken' zoals, binnenkant ellebogen, polsen, oksels, liezen, knieholtes, enkels en andere plekken, die wat vochtiger zijn. Deze reacties komen echter uiterst zelden voor.

Als positieve bijwerking heeft Propolis een licht verdovende werking, zodat pijn minder wordt gevoeld en heeft het positieve effecten op de gehele lichamelijke conditie.

"Propolis verdient een plaats in elke huisapotheek"