**Usilovný ako včelička**

**Toto prirovnanie má určite niečo do seba. Veď včely sú právom považované za jedny z najpracovitejších hospodárskych zvierat. Výsledkom ich snaživosti je napríklad propolis, považovaný za všeliek modernej doby. Zoznam chorôb, s ktorými dokáže pomôcť, totiž nemá konca.**

Propolis je látka na báze živice, ktorú včely získavajú z púčikov stromov, prípadne z iných rastlinných zdrojov. Z pohľadu včelstva má niekoľko významných funkcií. Za všetky spomeňme:

* posilňuje stabilitu úľa,
* zoslabuje vibrácie,
* chráni včelstvo pred chorobami a zabraňuje vstupu parazitov do úľa,
* bráni hnilobným procesom v úli.

**Nikdy nie je rovnaký**

Vlastnosti propolisu závisia od rastlinného zdroja a včelár ich preto nedokáže ovplyvniť. Zloženie propolisu je v každom úli, v každej geografickej oblasti a v každom ročnom období iné. V závislosti od zloženia máva rôznu farbu – od zelenej po červenohnedú, najčastejšie vídať tmavohnedé zafarbenie. Pri izbovej a vyššej teplote býva lepkavý, pri nižších teplotách propolis tuhne a drobí sa. Zaujímavé je, že propolis z jedného úľa môže mať liečivé vlastnosti, ktoré propolis z iného úľa nemá. To je tiež dôvod, prečo sa propolisu pripisuje rôznorodá liečivá sila.

**Unikátne účinky už v malom množstve**

Propolis pôsobí baktericídne (usmrcuje baktérie), fungicídne (ničí huby), mierne anesteticky (utlmuje bolesť), pôsobí antitoxicky, má antivírusové, protizápalové účinky a pôsobí dermoplasticky (podporuje hojenie rán). Propolis sa osvedčil aj v boji proti akné. Na liečbu akné a ošetrenie drobných pupienkov odborníci odporúčajú siahnuť po propolisovej tinktúre.

**Lekáreň na dlani**

Ako liečivú látku používali propolis už Rimania a starovekí Gréci. Typický propolis má zhruba 50 zložiek, 50 % tvoria živice a rastlinné balzamy, 30 % vosky, 10 % esenciálne oleje a 5 % peľ. **V propolise sa nachádza vzácna**kyselina ferulová, ktorá**je niekoľkonásobne lepším antioxidantom než vitamín E.** Jej najcennejším prínosom je fakt, že chráni pokožku pred slnečným žiarením. Ľudoví liečitelia propolis často využívajú aj na zmiernenie zápalov, ochorení vírusového pôvodu, ošetrenie ľahších popálenín a odrenín. Propolis priaznivo pôsobí na srdce a znižuje riziko šedého zákalu. Starí včelári zas odporúčajú vložiť kúsok propolisu do úst ako osvedčený liek na boľavé hrdlo. Tým ale zoznam jeho zdravotných účinkov ani zďaleka nekončí. Práve naopak. Niektorí odborníci poukazujú na silné antioxidačné vlastnosti propolisu. Vďaka nim sa dá bojovať proti nepriaznivým vplyvom životného prostredia šetrne a prirodzenou formou.

**Poklad v podobe propolisovej tinktúry**

Príprava propolisovej tinktúry nie je žiadna veda, zvládnete ju pokojne v pohodlí domova. Napokon, posúďte sami. 30 g rozdrveného propolisu nasypte do 100 g liehu. Použite ideálne 80 % alebo viacpercentný lieh. Potom roztok pretrepávajte šesť až sedemkrát denne v priebehu jedného týždňa. Nakoniec roztok nechajte usadiť a rozpustenú časť preceďte. Na vnútorné použitie užívajte jeden až trikrát denne 10, maximálne 40 kvapiek, ideálne hodinu pred jedlom. Nakvapkajte ho do vody, kde sa trochu vyzráža na okrajoch a zbelie. Nemajte však obavy, v žiadnom prípade nestratí žiadny zo svojich liečivých účinkov.

*Najčastejšie sa propolisová tinktúra používa pri:*

* všetkých zápaloch, ktoré vyvolávajú horúčku (3 × denne 30 kvapiek)
* v období menopauzy (1 × denne 10 kvapiek)
* zápale prostaty (3 × denne 30 kvapiek)
* bolestiach žalúdka (50 kvapiek zrieďte so 100 ml teplej vody)
* vysokom krvnom tlaku (1 × denne 30 kvapiek)
* hnisajúcich ďasnách a bolesti zubov (namočte vatu a priložte ju na bolestivé miesto)
* zápche (2 × denne nalačno 50 kvapiek zriedených so 100 ml teplej vody)
* otlakoch (navlhčenú vatu priložte počas noci na bolestivé miesto. Ráno lokalitu potrite propolisovou masťou)
* angíne a zapálenom hrdle (40 kvapiek zmiešajte s 200 ml teplej vody, vyplachujte niekoľkokrát denne)
* tráviacich ťažkostiach

Ak vás trápia žalúdočné vredy, užívajte hodinu pred jedlom 20 až 35 kvapiek propolisovej tinktúry v mlieku alebo v mede. Pri problémoch so žalúdkom pomôže 3 × denne 20 kvapiek tinktúry, vždy hodinu pred jedlom.

**Užívajte ho s prestávkami**

Ako u väčšiny včelích produktov, aj v prípade propolisu buďte radšej opatrnejší a pred použitím uskutočnite test na citlivosť – najlepšie na vnútornej strane zápästia. Môžete patriť do skupiny ľudí trpiacich alergickými reakciami. Pre unikátne účinky na ľudský organizmus býva častou ingredienciou mastičiek, krémov, gélov, no nájdeme ho aj v zubných pastách a ústnych sprejoch. Propolis dostať kúpiť vo forme tinktúry, masti, emulzie, balzamu, využiť ho možno i surový – v kúskoch alebo v prášku. Propolis je veľmi účinný už v malých dávkach a koncentráciách. Užívajte ho preto maximálne tri týždne bez prestávky a potom si doprajte jeden týždeň pauzu. Propolis bez váhania aplikujte pri všetkých zápalových procesoch v organizme. Ak po troch týždňoch nenastane zlepšenie stavu, určite si od neho oddýchnite a vyhľadajte odbornejšiu pomoc.

**Aj v tehotenstve**

Existuje viacero foriem prípravkov s obsahom propolisu (olejový alebo vodný roztok, prípadne kapsule s koncentrovaným výťažkom), preto sa mu nebráňte ani v tehotenstve. Klasickú alkoholovú tinktúru odporúčame budúcim mamičkám používať iba na vonkajšiu aplikáciu.