



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

# A propolisz

A propolisz a méz mellett a méhek legfontosabb terméke. Jellegzetes illatú, a hőmérséklettől függően szilárd, vagy nyúlós, ragacsos anyag. A dolgozó méhek a kaptár védelmére, rések, repedések kitöltésére használják. Maga a szó görög eredetű, magyarul a „város védelmét” jelenti. Az eddigi tapasztalatok szerint mintegy 20 féle fa termel olyan anyagokat, melyek alapanyagául szolgálnak a propolisznak. Közéjük tartoznak a tölvelevelűek, a fenyőfélék, a fűz, de még a szilvafa is, de főként a nyárfafélék rügyeinek végén kiváló gyantából és egyéb, a kérgek és a levelek felületén felhalmozódó nedvekből származik, melyet a méhek fertőtlenítő, ragasztó és tártósító céllal is használnak. Begyűjtött alapanyagait a méhek viasszal és a saját emésztőnedveikkel keverik össze, így alakul ki a propolisz, melyet a szaknyelvben ritkábban méhszurokként is említene. Alapanyagainak gyűjtése egész évben történik.

Legtöbbször alkoholos kivonata kerül forgalomba, de egyre több méhésznél találkozhatunk propoliszos mézzel, a drogériákban propoliszos krémeket, kenőcsöket, tablettákat vásárolhatunk. A propoliszos termékek legfőbb tulajdonsága, hogy a szervezet immunrendszerét erősítik, szükség esetén kiegészítik azt, vagy egyes funkcióknál helyettesítik.

## A propolisz összetétele

Színe változó, leginkább világosbarna és zöldessárga árnyalata gyakori, de sötétebb barnássárga színben is előfordul. Brazíliában a méhek által termelt természetes propoliszt annak naftokinon-epoxid tartalma piros színűvé teszi. Ebből már kitűnhet, hogy összetétele az egyes területekre jellemző, különböző növényvilágnak köszönhetően régióként eltérő. Olvadáspontja pillanatnyi összetételétől függően 70 és 120 °C közé tehető. 35-40 °C környékén megpuhul, alacsony hőmérsékleten ugyanakkor törékennyé válik. Legjelentősebb hatóanyagai az illóolajok, flavonoidok, ásványi anyagok. Állagát gyanta-, balzsam- (~50-60 %), illóolaj- (~8-10 %), zsírsav (~4-20 %) virágpor (~5 %) és viasztartalma (~10-30 %) befolyásolja. A propolisz összetevőjeként eddig körülbelül 200 vegyületet azonosítottak, többek között vitaminokat (B1, B2, B6, C, E), a már említett ásványi anyagokat (kálium, nátrium, magnézium, mangán, kén, foszfor, szilícium), nyomelemeket (vas, cink, réz, kobalt, molibdén) enzimeket, aminosavakat, kalkonokat és flavonoidokat (betulin, beutlinol, izovanilin). Tartalmaz még terpént, kalkonokat és ferulsavat is. Utóbbinak köszönhető a propolisz baktériumölő hatása.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### A propolisz hatása

Gyógyászati hatását az 1950-es években kezdték részletesebben vizsgálni. Rendkívül jó fájdalom és gyulladáscsökkentő hatása, erős antioxidáns. A kokainnál háromszor, a novokainnál ötször jobb fájdalomcsillapító, mikroba pusztító hatását fel lehet használni fertőzések, gyulladások kezelésénél. A legjobb, mellékhatásoktól mentes természetes antibiotikum.

A flavonoidák – mint a benne túlsúlyban lévő elemek – eddigi ismereteink alapján több mint 40 féle gyógyhatással rendelkeznek. Fontos a vizelethajtó, az epe kiválasztást serkentő, az ösztrogén-szintre és a belső-elválasztású mirigyek (csecsemő-, pajzs-, hasnyál-, mellékvese) működésére gyakorolt pozitív hatásuk. Ezen felül baktérium-, vírus-, parazita-, és alvadásellenes hatásuk is számottevő.

A propolisz igen jó eredménnyel alkalmazható baktériumok okozta fertőzéseknel, krónikus betegségek gyógyításánál, légúti fertőzések, nátha, garat-, mandula-, és középfülgyulladásnál, tüdőgyulladásnál, asztmánál, gyomor- és nyombélfekélynél, vastagbélgyulladásnál, az epe-, a vesék-, a húgyutak gyulladásos panaszainál, továbbá májgyulladás, prosztatagyulladás és szívizomgyulladás esetén. A propolisz görcsoldó és vizelethajtó, helyi érzéstelenítő hatása pedig támogatja a szervezet gyors gyógyulását.

A hajszálér-rendszerre kifejtett hatása miatt a igen eredményesen alkalmazható törés, zúzódás, lábszárfekély, felfekvés okozta sebek kezelésére, visszérgyulladás esetén, mélyvénás trombózis okozta fájdalmak kezelésére, csontszövet, porcszövet regenerálására. Értágító hatása miatt igen jó eredménnyel alkalmazható ízületi fájdalmak, gyulladásos folyamatok enyhítésére, reumás-, ízületi gyulladások kezelésére, kar, váll, hát, gerinctáji fájdalmak enyhítésére, lumbágó, lábfájdalom csökkentésére. Egyidejűleg növeli az erek rugalmasságát. Kezelésre az izmok vérellátása nő, csökken a fáradékonyság, az izomláz. Nyugtató hatású, idegi eredetű vagy klimax fejfájás, fülzúgás, egyensúlyzavarok, idegkimerülés és álmatlanság esetén is hatásos.

A propoliszt nőgyógyászok is ajánlják menstruációs görcsök és hüvelyi fertőzések megszüntetésére. Fogfájás, fogínygyulladás esetén is kiváló hatású, valamint segíti a foggyökerek regenerálódását. Különösen feltűnő a szervezetet regeneráló képessége.

A propolisz képes olyan baktériumok elpusztítására, amelyek a szintetikus antibiotikumokkal szemben ellenállóvá váltak. Nem alakul ki vele szemben rezisztencia. Ez kiemelkedően fontos manapság, mikor a lakosság zöme már egészen kiskorától kezdve ezeket a szintetikus szereket kapja és fogyasztja betegség esetén. A propolisz egyik fontos előnye, hogy a szervezet nem tud hozzászokni. Negatív hatása tartós fogyasztás esetén sincsen; gyógyszerekkel való káros kölcsönhatása nem ismert, ugyanakkor fokozhatja bizonyos gyógyszerek hatékonyságát.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### A propolisz használata

A propolisz első használata előtt mindenképpen fontos allergiapróbát végezni. Ha a propoliszt 3-4 napon keresztül, naponta egyszer a bőrre (pl. alkarra) kenve egyszer is bőrpirosodás jelentkezik, alkalmazása nem javasolt. A virágporra, pollenekre allergiások kifejezetten érzékenyek lehetnek a propoliszra is. Számukra alkalmazása nem ajánlott. Ugyanakkor egyre több kutatási eredmény számol be arról, hogy a propolisz allergiaellenes hatású.

A propolisz fogyasztása általában kúraszerűen javasolt, használatával növelhetjük szervezetünk ellenálló képességét.

A legismertebb felhasználási formája a propolisz tinktúra, amely a propolisz tömény, alkoholos oldata. Ez bár kereskedelmi forgalomban nem igazán elérhető, a szükséges alapanyagok (alkohol, nyers propolisz) megvásárlását követően otthon egyszerűen elkészíthető.

Készítése során annyi tiszta alkoholt öntsünk a feldarabolt, üvegbe helyezett propoliszra, hogy azt teljesen ellepje, majd zárjuk le az edényt. Ezután a propoliszt naponta felrázva hagyjuk oldódni az alkoholban egy-két hétig. Az oldat akkor van készen, ha annak alján a propolisz kivilágosodott, a folyadék színe pedig barnássá vált. A készítés és a tárolás során ajánlott sötét üveg használata. Leszűrés után az elkészült tinktúra szobahőmérsékleten tárolható, és minimum egy évig felhasználható (egyes források szerint 2 évig is eltartható).

Értelem szerűen a tinktúrát általában magas, 75-90%-os alkoholtartalom jellemzi. Ezt mindenképpen vegyük figyelembe fogyasztásánál/alkalmazásánál. A magas alkoholtartalom a propoliszsal együtt kellemetlen ízt ad az oldatnak, amely így leginkább csak hígítva vagy italba (pl. teába) keverve fogyasztható. A gyermekek sokszor még így sem eszik meg.

A tinktúra ugyan ma már egyre több méhésznél megvásárolható, a tiszta alkohol korlátozott elérhetősége és magas ára (a vásárlók érzékenységét is figyelembe véve) azonban csökkenti az előállítási kedvet.

Egy jó minőségű tinktúra 50-70% propoliszt tartalmaz. A bioboltokban vagy a gyógyszertárakban a gyógyszeriparban készülő propolisz cseppet is vásárolhatunk, azonban a tinktúrához képest ebben kisebb arányban van jelen a propolisz. Míg a méhészek általában annyi propoliszt oldanak fel az alkoholban, amennyinél többet a hordozó anyag (alkohol) már nem képes feloldani, addig a kereskedelemben kapható, propolisz cseppek propoliszt csak korlátozottan tartalmaznak. Amennyiben nem ismerünk propolisz tinktúrát előállító méhészt, a propolisz csepp használata is előnyös lehet egy-egy megfázás esetén, vagy kúraszerűen, megelőzés céljából, viszont arra



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

érdemes figyelni, hogy azonos hatás eléréséhez jóval nagyobb mennyiségben kell alkalmazni, mint a tinktúrát, vagy hosszabb kezelési időre lesz szükség. A propoliszos cseppek előnye ugyanakkor, hogy azok alapja vélhetően nem tömény alkohol, hanem valamilyen egyéb szerves folyadék.

Belsőleg általában hígítás után, vagy kockacukorra csepegtetve, esetleg mézbe keverve fogyasztható. Propoliszos mézet a tinktúra mézbe keverésén túl készíthetünk nyers propolisz mézbe reszelésével, majd ezt követő elkeverésével is. Előbbi természetesen homogénebben eloszlatható, szemben a másik változattal, amiben a propolisz darabos formában található meg. A tinktúra hozzákeverésével készült propoliszos méz propolisz tartalma az oldat jelentős propolisz tartalmából adódóan magas, az így készülő méz alkoholtartalma ugyanakkor nem lesz jelentős. A propoliszos méz szintén népszerű és elterjedt formája a propoliszos termékeknek, mivel ebben a formában a propolisz és a méz minden előnye egyesül. Ezen túl, kellemes íze miatt akár a gyerekek is könnyen fogyasztják. Alkalmazható kondíciójavítás vagy jobb közérzet elérése céljából. Fogyasztása után fontos, hogy legalább egy óráig ne igyunk, vagy ne együnk, annak érdekében, hogy hatóanyagainak felszívódását minél teljesebbé tegyünk.

Cukorbetegeknek az alkoholt és cukrot nem tartalmazó propolisz alapú tablettákat fogyaszthatnak. A tabletták belsőleg alkalmazhatók, elsősorban felnőttek számára ajánlott a propolisz ilyen formában történő fogyasztása. A kiszerelek és a gyártók tekintetében igen széles választék áll ma már a vásárlók rendelkezésére.

Külső használatra propoliszos krémeket és kenőcsöket forgalmaznak, amelyek a megszokott kenőcs hordozó anyagba keverve tartalmaznak propoliszt. Talán a propolisz hajnövekedést serkentő hatása miatt kerültek forgalomba a propoliszos samponok, s a fogínygyulladás kezelésére és megelőzésére fejlesztették ki a propolisz tartalmú fogkrémeket. Ez utóbbi termékek hatásosak a szájüreg és a fogíny fertőtlenítésénél is. Vélhetően nem mondunk újat azzal, hogy ezek a termékek csak olyan (minimális) arányban tartalmaznak propoliszt, hogy azt az összetevők között fel lehessen tüntetni.

Propoliszos krémek és kenőcsök az interneten található általános kenőcskészítési leírások alapján otthon is elkészíthetők. A házilag elkészített krémek összetevőit egyéni ízlésünk szerint választhatjuk meg. Ebből adódóan ezek a termékek valószínűsíthetően jóval nagyobb arányban tartalmazhatnak propoliszt.

A propolisz tisztító hatással van a bőrre: pattanások és egyéb bőrgyulladások esetében enyhülést hoz. A propoliszos krémek használhatók nehezen gyógyuló sebek kezelésére, nyálkahártya-és bőrgyulladásokra. Hatékonyan enyhítik a horzsolások, vágások okozta fájdalmat, megakadályozzák a gyulladás kialakulását. Elsőfokú égési sebekre is kiválóak, olyan esetekben is, amikor növényi eredetű és szintetikus gyógyszerek már nem hatnak.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

A propolisz kenőcsök felhasználási területe rendkívül sokrétű, előnyösen alkalmazható többek között aranyér kezelésére, begyulladt tüskék eltávolítására, bőrgomba, vagy bőrszarusodás megszüntetésére, égési sebek enyhítésére. Beszámolók alapján hatásos még csípőízület gyulladás, fekélyesedő seb, felrepedezett sarok, gerincoszlopi ízületi merevedés, ízületi gyulladás, ínfeszülés, íngyulladás, ínhüvelygyulladás, izomfájdalom, izomgyulladás kezelésénél.

Egy, az interneten található propoliszos kenőcskészítési receptúra szerint propoliszos kenőcsöt készíthetünk, ha 20%-os propolisz tinktúrából 100 ml-t egy kisebb edénybe töltünk, alkohol tartalmát 40-50 °C vízfürdőre helyezve elpárologtatjuk, majd a visszamaradt anyaghoz 100 ml olívaolajat és 15 g méhviaszt keverünk.

A krémeken túl léteznek propoliszos balzsamok is. A balzsam könnyen kenhető, pillanatok alatt eltűnik a bőrön, tehát akár indulás előtt is fel lehet kenni az arcra, vagy a ruha alól kilátszódo testrésze is.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### A propolisz tinktúra adagolása speciális esetekben

- *Belgyógyászati problémáknál*, melyek lázas állapotokat idéznek elő a pácienseknél naponta **3X-30 csepp**.
- A *nők átmeneténél* (klimakteriumnál) egy éven keresztül a várt átmenet előtt naponta **1X-10 csepp**.
- *Prosztatagyulladásnál* naponta **3X-30 csepp**.
- *Magas vérnyomásnál* (hypertonia) naponta **1X-30 csepp** (lefekvés előtt) a teljes gyógyulásig. Idősebb korban naponta 2X-30 csepp javasolt.
- *Vese- és májgyulladásnál minden másnap 2X-40 csepp*, 1 dl meleg vízben.
- *Anginánál, katerális anginánál, torokgyulladásnál, meghűlésnél* a szövődmények elkerülése céljából naponta **1X-40 csepp** 2 dl meleg vízben elfogyasztva.
- *Gyomor- és nyombélfekélyeknél 2X-40 csepp* 1 dl meleg tejben éhgyomorra és lefekvés előtt.
- *Vastagbélgyulladásnál* naponta **3X-30 csepp**, citromos teával.
- *TBC-nél* naponta **3X-30 csepp** és hetente kétszer inhalálni propolisz tinktúrával kevert forró víz gőze fölött. Az inhaláláshoz 1 liter forró vízbe 100 csepp tinktúrát csepegtessünk!
- *Gyomorfájdalmaknál* naponta **1X-50 csepp** 1 dl meleg vízben.
- *Lázás megbetegedéseknél* naponta **1X-30 csepp**.
- *Daganatos megbetegedéseknél* éhgyomorra **30 csepp**, kamillateával.
- *Tüdőgyulladásra naponta 3X-25 csepp*, étkezés előtt egy órával.
- *Klimax bekövetkezésekor* naponta **2X-30 csepp**.
- *Koszorúér meszesedés, érlemeszesedés, érszűkület esetén naponta 3X-30 csepp*.
- *Általános gyomorfájás és hasmenés esetén 30 csepp* 1 dl meleg vízben.
- *Bélparaziták ellen* is naponta **2X-50 csepp** 1 dl meleg vízbe keverve. A napi első adag fogyasztása lehetőleg éhgyomorra történjen!
- *Idegkimerültségre, egyéb idegpanaszokra naponta 3X-30 csepp teával*.
- *Epe-, vese-, májgyulladás és a húgy utak fertőzésénél* minden második héten naponta **2X-40 csepp** meleg teával.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

- *Tyúkszemeknél és bőrkeményedéseknél* tinktúrába mártott vattacsomót a fájós helyre helyezünk, lehetőleg alvás előtt. Többször ismétljük. Nappal szappanos szaliciles propoliszkenőcs alkalmazható.
- *Bőrdefektusoknál*, melyek eltűrik az alkoholt, bedörzsöljük a megbetegedett helyeket tinktúrával. A defektek gyorsan eltűnnek. (Más esetben kenőcsöt alkalmazunk.)
- *Fogfájdalmaknál* egy kis vattacsomócskát tinktúrába mártunk és a fájós fogra helyezük.
- *Afta* kezelése ecseteléssel naponta 3 alkalommal.
- A tinktúra első fokú *égési sebekre* felvíve is előnyösen használható.
- Az immunrendszer megerősítésére célszerű három hetes kúrát végezni, napi 30-40 csepp propolisz tinktúra elfogyasztásával.
- Lerészegedett embert úgy jőzaníthatunk ki, ha megitatjuk 1 dl 50 csepp tinktúrát tartalmazó hideg vízzel.

### A propoliszos krémek, kenőcsök, balzsamok használatának javaslatai

- A komolyabb égési sebeket naponta többször kenjük be propoliszos kenőccsel.
- Gerincfájdalom esetén 10%-os propoliszos krémmel kenegessük esténként a beteg részt.
- A kézen lévő fertőzések ellen (pl. szálfka) már két-három napon át tartó kezelés is hatásos.
- A legtöbbször műtétre javasolt inhuvelygyulladást pihentetve és napi két-háromszor propoliszos kenőcsöt rákenve 2-3 hét alatt az esetek 80%-ban teljes gyógyulás várható.
- Gombásodás esetén naponta egyszer kenjük be 25-35 %-os propoliszos kenőccsel a problémás helyeket néhány napon keresztül. Övsömörre 15 %-os krémmel történő, hosszabb ideig tartó kenégetés javasolt.
- A propoliszos krém bőrregeneráló és hámosító, ezért sebek, égési sérülések, fekélyek, pattanások és egyéb bőrgyulladások esetén naponta egyszer vagy kétszer előnyösen alkalmazható.
- A propoliszos balzsammal a reumával érintett területet naponta kétszer bekenve jelentős fájdalomcsillapító hatás jelentkezik.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### Érdekességek a propolisz alkalmazásának gyakorlatából

- Propoliszos tampont a fül külső hallójáratába helyezve, a fül gennyes folyása 1-2 hét alatt elmúlik.
- A méhnyak gyulladás gyógyításánál propoliszos tamponnal 80 %-kal nagyobb eredményt értek el, mint hüvelygolyókkal.
- Propoliszos kenőcs használatával jelentősen csökkenthető a bőrátültetést követő lábadozási idő.
- Propoliszos végbélkúpot sikeresen alkalmaztak dűlmirigygyulladás teljes gyógyításánál, de a gyakorlatban több helyen alkalmazzák aranyér és végbélrepedés kezelésére is.
- A propoliszt eredményesen használták már koponyalékeléskor és véraláfutások kezelésére is.
- A propoliszt használják amputációknál, trombózisnál, vírusos agyvelőgyulladás kezelésére és fehérvérűségnél is.
- A propoliszt használják foghúzás után fájdalomcsökkentésre és gyógyításra.
- Egy kísérletben pszichés zavarokkal küzdő és agyérelmeszesedésben szenvedő betegeknek adtak propoliszt tartalmazó tablettát. Esetükben egy hónap után nélkülözhetővé váltak az értágítók és a nyugtatók. Két hónap után jelentős javulás mutatkozott a figyelem és emlékezőképesség terén.
- A propolisz a sebeket heg nélkül képes gyógyítani.
- A propolisz tinktúra alkohol tartalma az égési sebre kenve, elvonva a seb körül felgyülemelő hő egy részét. A visszamaradó propolisz a seben összefüggő réteget képezve egyszerre gyógyít és érzéstelenít.
- A Lyme-kor megelőzése érdekében hatásos lehet a kullancs teljes egészében történő eltávolítását követően a kullancscsípés helyének azonnali borogatása propolisz tinktúrával.
- A propolisz fogyasztásával csökkenthető a koleszterin szint is.
- A propolisz segíti a szürkehályog gyógyítását, megelőzését, a látás helyreállítását és a szemünk sötéthez való alkalmazkodását.





Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### További fontos tudnivalók a propolisz alkalmazásáról

- Fogyasztása gyerekeknek 1 éves kor alatt nem ajánlott. Ezt követően naponta annyi csepp ajánlott, ahány kg a gyermek testsúlya. Gyermekeknél minden második héten ajánlott szünetet tartani.
- A propolisz tinktúra töménysége miatt belsőleg csak hígítva, vagy mézbe keverve, esetleg kockacukorra vagy kekszre csepegtetve fogyasztható.
- A tinktúra más folyadékba keverve fehéres színűvé válik.
- A gyógyulás, vagy az állandó egészséges állapot fenntartása érdekében rövidebb-hosszabb kúrát kell végezni. Általában egy felnőttnek egy kondicionáló kúrához 2 dl tinktúra elfogyasztása szükséges nagyjából 7-8 hét alatt.
- Folyamatos használat esetén minden üveg elfogyasztása után ajánlott 1-2 hét szünetet tartani.
- Fogyasztásának megkezdésétől számítva már a 4-5. napon érezheti kedvező hatását. Kisebb betegségeknél (pl. torokgyulladásnál, külső sebeknél) szinte azonnal hat.
- Csökkenti a gyomorsavat, ezért szükség esetén ajánlott limonádéval, vagy citromos teával együtt fogyasztani.
- Távhatása nagyon jelentős. A vérrendszer segítségével gyulladást gátol. (pl. agyhártya, vese, máj és különféle agyi betegségek megelőzésénél)
- Erős fájdalomcsillapító hatása van. A receptorokra 2 percen belül, az idegekre 10 percen belül hat.
- Ellentétben a gyógyszerekkel, a tinktúra folyamatosan hosszabb ideig is használható káros mellékhatás jelentkezése nélkül, de huzamosabb belső kezelés esetén olykor aluszékonyság és nehezedő légzés léphet fel. A szervezetben káros anyagként nem halmozódik fel.
- A propolisz **fogyasztása nem megengedhető pajzsmirigy- túltengésben és veseelégtelenségben szenvedőknek, és propoliszra allergiásoknak.**
- **Allergia esetén az alábbi tünetek léphetnek fel:**
  - Kisméretű, hegyes, viszkető pattanások a bőrfelületen,
  - kipirosodó szemhéj
  - kipirosodó és viszkető orr
  - nehéz légzés, ritkább esetben erős vérnyomás csökkenés.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

- **Alacsony vérnyomásban szenvedőknek** kúraszerűen **nem ajánlott a fogyasztása**, mivel tovább csökkenti a vérnyomást.
- **A nyers propoliszt** a molyok előszeretettel támadják meg, illetőleg szerves összetevőiből adódóan meleg helyen erjedési folyamatok indulhatnak el benne, ezért **ajánlott hűtőszekrényben tartani**.
- A propolisz készítmények **nem csodaszerek**, de rendszeres fogyasztásukkal igen jelentős eredményeket, vagy akár teljes gyógyulást is el lehet érni, olyan esetekben is, ahol a hagyományos gyógyszerek csak keveset segítenek.
- A természetes gyógyhatású anyagok, így a méhészeti termékek sem helyettesíthetik a szakszerű orvosi kezelést. Ugyanakkor igen kedvező eredményeket lehet velük elérni, mind a megelőzésben, mind a kezelésben, önmagukban alkalmazva, vagy a felírt szintetikus gyógyszerek szedését velük kiegészítve. A tapasztalatok alapján reménytelennek tűnő esetekben is sokszor meglepő javulást eredményezhetnek.
- A propoliszos termékek ma már számos országban elérhetőek, bioboltokban, drogériákban, illetve közvetlenül a termelőknél is megvásárolhatóak. Fontos felhívni azonban a figyelmet, hogy vásárlás előtt legyünk óvatosak, mindig jól nézzük meg az adott terméket, és ha lehet, a már ismert, vagy kockázatoktól mentes árusítóhelyeken, vagy közvetlenül a termelőktől vásároljunk.