Propolis je všelék



Co a k čemu je vlastně propolis?

Při pokojové teplotě **jde o hustou lepkavou hmotou žlutohnědé barvy**. Včely ji získávají z pryskyřice, pupenů bříz, borovic, smrků, ale i třešní, švestek, nebo slunečnic. **Tuto pryskyřici dále zpracovávají a přidávají k ní vlastní cenné látky.**(Přesný vznik propolisu je však předmětem neustálého výzkumu.) **Včely propolis používají v úlech jako tmel na utěsňování štěrbin či obalování cizorodých předmětů**

V propolisu je obsaženo široké spektrum látek, které **ničí a usmrcují bakterie, brzdí jejich růst, tlumí citlivost a bolest, povzbuzují imunobiologický systém organismu, ruší účinky některých jedů a bakteriálních toxinů, působí proti některým virům, zastavují růst a ničí některé plísně, mají protizánětlivý účinek, podporují hojení ran a tlumí účinek škodlivého záření na organismus.**

Náš tip: Domácí propolisová tinktura

20 g propolisu, 7 dl konzumního lihu (80%)

Propolis dáme do lahve s konzumním lihem. Denně protřepáváme a zhruba po 2 týdnech necháme usadit sediment a poté opatrně přecedíme přes plátýnko. Naplníme do lahviček s nekovovým uzávěrem a ty uložíme na chladnějším a temném místě.

Pozor na alergii!

Jelikož existují lidé alergičtí na propolis, je **nutné před použitím provést zkoušku citlivosti**. Naneseme malou vrstvičku tinktury na kůži na dlaňové straně zápěstí. Jestliže místo natření do 24 hodin nezčervená, nesvědí nebo se neutvoří pupínky, můžeme propolis užívat.

Propolis je velmi účinný i v malých dávkách a koncentracích. Proto **je vhodné vždy po 3 týdnech aplikace udělat 1 týden přestávku**. Jinak by propolis při dlouhodobé léčbě mohl i uškodit!

Nač použít propolisovou tinkturu?

- **Afty** – Potíráme tinkturou několikrát denně do vymizení, 1 až 2 dny.
- **Akné** – Vysušujeme tinkturou nebo kosmetickou vodou, tinkturu je možné zředit převařenou vodou. Dobrá je kombinace s mastí. Léčba trvá 1 až 3 týdny.
- **Angína** – Podává se 1 kávová lžička tinktury ve skleničce vlažné vody nebo čaje 2 až 3x denně. Zapařovací zábaly krku se mohou pokapat asi 30 kapkami tinktury nebo použít suchý zábal a namazat krk nebo obklad mastí. Dobré je též kloktání – do skleničky vlažné vody dáme 1 kávovou lžičku tinktury.
- **Artróza** – Velmi účinné jsou masáže mastí nebo tinkturou v oblasti bolestivého místa, nebo obklady suché s použitím masti, nebo vlhké zapařovací obklady s použitím tinktury. Dobré je i vnitřní podávání tinktury 1 až 2x denně 1 kávovou lžičku.
- **Astma** – Vnitřní podávání tinktury 1 až 2x denně 1 kávovou lžičku doplňujeme inhalací – do hrnečku horké vody dáme 1 kávovou lžičku tinktury a výpary inhalujeme. Vhodný je též mastný obklad hrudníku propolisovou mastí.
- **Bércový vřed** – Potíráme mastí nebo tinkturou, tinkturu možno ředit převařenou vodou nebo dáme tinkturou potřený obklad. Dobré je též podávání tinktury 1 až 2x denně 1 kávovou lžičku do skleničky vlažné vody nebo čaje. Do otevřeného vředu nedáváme žádné masti ani tinkturu.
- **Bolesti hlavy** – Pomáhají masáže krční páteře, obklady na zátylku, potírání spánků a dlouhodobé vnitřní podávání tinktury 1x až 3x denně 10 až 30 kapek ve skleničce vody nebo čaje. Tinkturu používáme preventivně i v období bez potíží, ale v nižších dávkách.
- **Bolesti páteře** – Velmi účinné jsou opakované masáže mastí, nebo tinkturou v místě bolesti nebo suché obklady s použitím tinktury. Dobré je i vnitřní podávání tinktury 1x až 2x denně 1 kávovou lžičku.
- **Bolesti v krku** – Dobré jsou zapařovací zábaly s použitím tinktury nebo suché zábaly s použitím masti. Je možno kombinovat s kloktáním – do skleničky vlažné

vody nebo čaje přidat 1 kávovou lžičku tinktury. Také se podává vnitřně 1 kávová lžička tinktury 1x až 2x denně.

- **Bolesti zubů** – Do bolavého zubu kápneme tinkturu nebo jí potíráme dáseň a bolavý zub. Bolest obyčejně rychle odezní. Pokud se ale bolest vrací i po opakovaném ošetření, je nutné vyhledat lékaře. Po extrakci zubu dáváme mulový drén namočený do tinktury.
- **Bradavice** – Potíráme nebo kapátkem tečkujeme okolo bradavic, necháme zaschnout a zalepíme na 1 hodinu denně po 2 týdny. Nejvhodnější je rychloobvaz, ve kterém jsme vystřihli malý otvor, kterým bradavice není přikryta. Bradavice se mohou odstraňovat také tak, že se obloží malými kousky surového propolisu nebo smíchaného s malým množstvím medu a přelepí se na 2 až 3 týdny. Podle potřeby obnovovat.
- **Cukrovka** – Podává se 1x denně 1 kávová lžička tinktury samotné nebo ve skleničce vody nebo čaje. Při tomto onemocnění je vhodné po 2 až 3 týdnech užívání na 1 až 2 týdny vynechat. Hladina cukru v krvi postupně klesá.
- **Čelní dutiny** – Při zánětech dutin se inhalují páry – do hrnečku horké vody se přidá 1 kávová lžička tinktury. Okolí dutin je možné potírat mastí nebo tinkturou. Při tom dbáme na to, aby propolis nepřišel do blízkosti jemné pokožky očních víček nebo očí. Vnitřně se podává 1 kávová lžička 1x až 2x denně do hrnečku vlažného čaje.
- **Drobná poranění** – Použijeme-li hned propolis, vyhojí se poškozená pokožka bez jizvy. Tinktura může vyvolat pocit pálení, mast nesmí přijít do krvácející rány! Rány, které nejsou vhodné k sešívání potíráme tinkturou, která působí jako dezinfekce a hojivý prostředek.
- **Dvanácterník** – Při zánětech nebo vředech, i starých, používáme 2x až 3x denně 1 kávovou lžičku do skleničky vlažné vody, čaje nebo vlažného mléka, vždy hodinu před jídlem vypít. Vymizení potíží bývá překvapivě brzy.
- **Ekzémy ušní** – Ve zvukovodu je aplikace tinktury nebo tinktury ředěné vodou velmi účinná.
- **Hemeroidy** – Nejčastěji se používá tinktura 1 kávová lžička do skleničky vlažné vody nebo 2x až 3x denně nebo preventivně 1x denně. Postiženou tkáň je vhodné ošetřovat mastí několikrát denně po důkladné hygieně.
- **Hlasivkové potíže** – Nejvhodnější je kloktání tinktury ředěné vodou nebo použití spreje. Vnitřně se používá 1x až 2x denně 1 kávová lžička tinktury ve skleničce vlažné vody nebo čaje. Vhodné jsou i zapařovací zábaly s použitím tinktury nebo suché s mastí.
- **Hnisavé poranění** – Okolí rány několikrát denně potíráme tinkturou, později můžeme ošetřovat okolí rány mastí. Potíže velmi brzy vymizí. U proleženin působí

obklady propolisu s olivovým olejem vyčištění ran a jejich uzavření (1:5). Okolní kůži je zapotřebí chránit natřením Novikovem nebo indulonou nebo toaletní vazelínou, aby okolní kůže nebyla alergizována.

- **Horečka** – Při horečnatých onemocněních se používá tinktura 1 kávová lžička ve skleničce vody nebo čaje 2 až 3x denně.
- **Horní cesty dýchací** – Při slabších i silnějších onemocněních se tinktura používá vnitřně, 1 kávová lžička 2x denně, ob den nebo až 2x denně inhalace, používá se i mast do nosu i jako obklady. Na průdušky užíváme 3x denně 20 kapek na kostku cukru nebo do medu, tekutin nebo samostatně.
- **Chronické kožní ekzémy** – U všech působí propolis buď v masti nebo v obkladech s tinkturou ředěnou převařenou vodou. U akutního mokvajícího ekzému je třeba nejprve obklady ekzém uklidnit, potom aplikovat propolis. Čím kratší doba trvání ekzému, tím lepší výsledek.
- **Chřipka** – Při onemocněních se používá hned na začátku 1 polévková lžíce tinktury po 8 hodinách nejvýše 3x až 4x po sobě. Preventivně v období chřipek se používá 1 kávová lžička 1x až 2x denně. Při rýmě se používá tinktura. Mast je vhodná i na ošetření odřeného nosu. Preventivně lze použít také propolis se žvýkačkou nebo propolisovou emulzi na vykloktání.
- **Jaterní neduhy** – Používá se vnitřně tinktura 2x až 3x denně 1 kávová lžička ve skleničce vody nebo čaje.
- **Kašel** – Vnitřní užívání 1 kávová lžička tinktury, inhalace do hrnečku horké vody dáme 1 kávovou lžičku tinktury a výpary vdechujeme 2x denně. Kloktání – do skleničky vlažné vody dáme 1 kávovou lžičku tinktury a několikrát denně kloktáme. Obklady zapařovací na krk nebo hrudník – navlhčený obklad pokapeme asi 30 kapkami tinktury, nejlépe na noc. Suchý obklad na krk nebo hrudník s použitím masti. Kašel obvykle odezní dříve, než stačíme aplikovat všechny možnosti léčení.
- **Katar horních cest dýchacích** – Postupujeme podobně jako u kašle. Můžeme použít i mast do nosu při rýmě nebo k potírání čela, krku, hrudníku.
- **Kožní plísně** – Tinkturu používáme alespoň po dobu 3 týdnů. To je doba, po kterou je potřeba plísňové onemocnění ošetřovat, aby se původce nemoci dostatečně potlačil. Pro zvláčnění pokožky se může použít mast. Po 3 týdnech každodenního používání je vhodné na týden přerušit a pokračovat ještě 2x až 3x po třech týdnech. Je-li napočátku pokožka popraskaná a pocit pálení je příliš silný, je možné použít tinkturu ředěnou vodou alespoň 1:1 nebo tak, aby na poškozené pokožce nepálila. Vhodná je i mast pro první nebo druhé ošetření. Nesmí však přijít do krvácející rány. Při plísni ošetříme propolisovým sprejem i obuv uvnitř.
- **Krevní tlak kolísavý** – Užívá se 1x až 2x denně 20 až 30 kapek podle potíží.
- **Nízký tlak** – užívá se 20 kapek do skleničky vlažné vody nebo čaje ráno 1 hodinu

před jídlem.

- **Vysoký tlak** – 30 kapek na noc tinktury samotné nebo ve skleničce vlažné vody, čaje nebo bylinkového odvaru. Kombinace tinktury a mateří kašičky má výborné účinky na snížení vysokého krevního tlaku.
- **Křečové žíly** – Lehce masírujeme postižená místa a okolí. Preventivně se užívá tinktura 1 kávová lžička 1x až 2x denně.
- **Kuří oka** – Na noc potřeme tinkturou nebo mastí a přelepíme. Během několika dnů jdou odstranit (vykoupeme se v teplé vodě a kuří oko se vyloupne).
- **Ledviny** – Vhodné jsou zapařovací zábaly na noc s tinkturou nebo suché s použitím masti. Vnitřně se užívá tinktura 2x denně 1 kávová lžička ráno a večer 1 hodinu před jídlem. Obyčejně se užívá v čaji nebo v bylinkovém odvaru.
- **Lupenka** – Nejlépe zabírá mast a vnitřně tinktura. Při používání propolisu je zapotřebí velké trpělivosti a vyvarovat se jakéhokoliv podráždění nebo oslabení organizmu. Po několika týdnech až měsících obyčejně vymizí příznaky, někdy i celé onemocnění. U lupenky trvající kratší dobu se vyléčí 60% pacientů při potírání postiženého místa tinkturou. Výhodné je současně podávat mateří kašičku, se kterou se dosahuje lepších výsledků.
- **Lupy** – Zbytek tinktury, může se použít i kal zbylý na dně lahvičky, se naleje do menšího množství šamponu nebo kondicioneru. Už po prvním použití poznáme účinek.
- **Migréna** – Používá se tinktura v období klidu preventivně 1x denně 10 kapek. Při častějších potížích až 3x denně 20 kapek. Vhodné jsou i obklady spánku, týlu, celého krku.
- **Močové cesty (záněty, kameny)** – Vnitřně se používá tinktura 2x denně 1 kávová lžička ráno a večer 1 hodinu před jídlem. Vhodné jsou i zábaly suché s použitím masti nebo zapařovací s použitím tinktury. Doplňujeme bylinkovými čaji.
- **Nadýmání** – Nemáme-li možnost pohybu, potíráme oblast břicha tinkturou nebo mastí a vnitřně užíváme 2x až 3x za den 1 kávovou lžičku tinktury samotné nebo podávané ve vlažné vodě nebo čaji.
- **Návaly v přechodu** – Používá se 1x až 2x denně 1 kávová lžička tinktury samotnénebo čaji. Po 2 až 3 týdnech užívání se na 1 až 2 týdny vynechává.
- **Obranyschopnost organismu** – Užívá se preventivně 1x denně 10 kapek v období chřipek nebo jiného nebezpečí oslabení organismu až 2x denně 30 kapek.
- **Opary** – Před výskytem potíráme přecitlivělé místo tinkturou. Pokud se již vytvořili puchýře, vysušíme je tinkturou. Doléčení provádíme mastí, případně dosušíme tinkturou. Můžeme dávat obklady tinktury ředěné vodou.
- **Opařeniny** – Co nejdříve polít, pokapat nebo potřít tinkturou. Možno přiložit obklady z tinktury. V dalším ošetřování používáme mast i tinkturu. Není-li při ruce

tinktura, použijeme mast.

- **Otoky nohou** – Masírujeme nebo potíráme tinkturou i mastí několikrát po sobě podle potřeby. Vhodné je i podávání tinktury 1x až 2x denně 1 kávovou lžičku.
- **Padání vlasů** – Do šamponu, kondicionéru, kosmetické vody přidáme zbytek tinktury. Po umytí vlasů opláchneme malým množstvím kosmetické vody.
- **Paradentóza** – Dásně potíráme tinkturou několikrát denně. Vynikající výsledky!
- **Popáleniny** – Co nejdříve polít, pokapat nebo potřít tinkturou nebo přiložit obklady z tinktury. Při dalším ošetřování používáme mast nebo tinkturu. Šetrný je postřik propolisovým sprejem. U popálenin 2 stupně působí anesteticky, u 3 stupně zamezuje jizváma a hnisání rány.
- **Poranění** – Okolí rány potíráme tinkturou nebo mastí. Dbáme na to, aby tinktura ani mast nepřišla do krve v krvácející ráně. Propolis v okolí rány tlumí bolest, chrání před zánětem a podporuje rychlejší hojení.
- **Proleženiny** – Potíráme tinkturou nejlépe ředěnou vodou a dáváme obklady s tinkturou nebo mastí několikrát denně.
- **Prostatické potíže** – Užívá se 3x denně 1 kávová lžička do skleničky vody nebovlažného bylinnéhočaje.
- **Průdušky** – Užívá se tinktura 1 kávová lžička 2x denně ob den a 2x denně inhalace. Případně zapařovací obklady s tinkturou nebo suché obklady s použitím masti.
- **Průjem** – Tinktura se užívá na lačno, ráno a večer, 1 kávová lžička ve skleničce vlažné vody.
- **Psychická vyčerpanost** – Užívá se 1x až 2x denně 10 až 20 kapek tinktury.
- **Revma** – Bolestivé klouby a okolí potíráme nebo masírujeme několikrát po sobě tinkturou nebo mastí. Vhodné je i vnitřní podávání 2x denně 1 kávovou lžičku tinktury.
- **Rýma** – Nejčastěji se používá mast do nosu. Rýma obyčejně odezní po prvním až druhém použití. Nemáme-li mast, použijeme tinkturu ředěnou vodou tak, aby v nose nepálila.
- **Slinivka břišní** – Ráno a večer 1 kávovou lžičku do skleničky vlažné vody nebo čaje hodinu před jídlem. Chronické recidivy zánětů slinivky, 3x denně 40 kapek. Doba léčení od 3 týdnů do 1 roku.
- **Spánek** – Užívá se 1 kávová lžička do skleničky vlažné vody večer po jídle.
- **Stresové stavy** – Užívá se 1 až 3x denně 10 až 20 kapek tinktury.
- **Trojklaný nerv** – Postiženou oblast 2x denně potírat tinkturou nebo mastí.
- **Trombóza dolních končetin** – Užívá se 3x denně 40 kapek po 3 týdny až 1 rok.
- **Uši (ekzém, zánět středního ucha, zánět zevního zvukovodu)** – Používáme mast do zevního zvukovodu ob den nebo až 2x denně. Tinkturu nikdy nepoužíváme

samotnou, ale vždy ředěnou vodou tak, aby nepálila, minimálně 1:1.

- **Vlasy (padání, třepení, svědění pokožky, lupy)** – Do šamponu můžeme přidat na každé použití asi 20 kapek tinktury nebo po umytí vlasů spláchneme roztokem – 1 kávová lžička tinktury do skleničky vlažné vody. Můžeme také přidat 20 kapek tinktury do kondicionéru.
- **Zácpa** – Užívá se 1x až 2x denně 1 kávová lžička tinktury ve skleničce vlažné vody nebo čaje. Po 3 týdnech používání na 1 až 2 týdny přerušit.
- **Žaludek** – Při žaludečních potížích užíváme tinkturu 2 až 3x denně 20 kapek do skleničky vlažné vody nebo mléka, vždy 1 hodinu před jídlem.
- **Ženské potíže** – Podle charakteru onemocnění po poradě s lékařem užíváme – tinkturu 1 kávovou lžičku 1x až 2x denně, obklady s tinkturou nebo jen lehce potíráme bolestivou část. U žen při klimakterických potížích a návalech se doporučuje 2x 20 kapek tinktury denně.

Informace přebrány z www.vcelarenihrou.cz