

ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Κατερίνα Καρατάσου
Κτηνίατρος Ο.Μ.Σ.Ε.- Επόπτρια Μελισσοκομίας



Η **πρόπολη** έχει ανακαλυφθεί εκ νέου από τη δυτική ιατρική και αποτελεί αντικείμενο επιστημονικής έρευνας τουλάχιστον από τη δεκαετία του 60. Ωστόσο η φαρμακευτική χρήση της πάει πίσω τουλάχιστον 4000 χρόνια.

Όπως πολύ εύστοχα παρατηρεί στο βιβλίο του ΠΡΟΠΟΛΙΣ, ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΩΝ ΜΕΛΙΣΣΩΝ ο Θανάσης Μπίκος, οι μέλισσες συλλέγουν και χρησιμοποιούν πρόπολη εδώ και 45-50 εκατομμύρια χρόνια κι επιβίωσαν σε πείσμα των εχθρών τους χάρη σ' αυτήν. Ο James Fearnley το θέτει διαφορετικά: Πως ένα μελίσι 50.000 ατόμων, στριμωγμένο σε ένα σχεδόν ερμητικά σφραγισμένο χώρο, σε σταθερή θερμοκρασία 35ο και με υγρασία 90% καταφέρνει να επιβιώνει;

Η πρόπολη δεν είναι τροφή για τις μέλισσες. Χρησιμοποιείται από τις μέλισσες για την επάλειψη του εσωτερικού των κελιών στη γονοφωλιά, για την επισκευή και το καθάρισμα των κηρυθρών, για να σφραγίσουν ρωγμές στην κυψέλη, για να μειώσουν το μέγεθος της εισόδου, για να βαλσαμώσουν τυχόν νεκρά ζώα ή έντομα που είναι πάρα πολύ μεγάλα για να τα βγάλουν έξω και - ίσως το σημαντικότερο όλων- για να σφραγίσουν τα κελιά του γόνου αναμιγνύοντας την πρόπολη με κερί. Η πρόπολη έχει αποδειχθεί ότι σκοτώνει τον πιο επίμονο βακτηριακό εχθρό της μέλισσας, τον βάκιλο της αμερικάνικης σηψιγονίας (Mlagan και Sulimanovic, 1982, Meresta και Meresta, 1988).

Η πρόπολη δρα αποδεδειγμένα θεραπευτικά σε λοιμώξεις από ιούς, βακτήρια και μύκητες. **Εφόσον δεν είμαστε αλλεργικοί σ' αυτήν**, έχουμε στη διάθεση μας ένα σπουδαίο **αντιμικροβιακό φάρμακο**, χωρίς παρενέργειες, στο οποίο κανένα μικρόβιο δεν μπορεί να γίνει ανθεκτικό κι ένα από τα πιο ισχυρά **αντιοξειδωτικά**.

Ωστόσο το πρώτο βήμα είναι η **συλλογή της πρόπολης από την κυψέλη** κι αυτό ακριβώς το εύκολο -και φτηνό βήμα- είναι που δεν κάνουν οι περισσότεροι μελισσοκόμοι...

Η **πρόπολη συλλέγεται με ειδικές σήτες**, σαν το πλαστικό βασιλικό διάφραγμα περίπου, που τοποθετούνται πάνω από τους κηρηθοφορείς ή σε ειδικά διαμορφωμένες κυψέλες στο πλάι, οπότε το φως αναγκάζει τις μέλισσες να δουλέψουν πολύ πιο εντατικά για να κλείσουν τα ανοίγματα. Κάποιοι τοποθετούν ένα ξυλαράκι ώστε το καπάκι να μένει ελάχιστα ανοιχτό για να προπολαριστεί η σήτα γρηγορότερα.



Όταν η σήτα γεμίσει τη μαζεύουμε, τη βάζουμε στην κατάψυξη όπου η πρόπολη σκληραίνει και γίνεται άκαμπτη και στη συνέχεια τη «διπλώνουμε» γρήγορα και την «ξεδιπλώνουμε», τινάζοντάς τη πάνω από ένα καθαρό ύφασμα, ώστε η πρόπολη που ξεκολλάει και πέφτει σε νιφάδες να μαζευτεί εύκολα και με καθαρό τρόπο.

Η σήτα πρέπει να έχει ανοίγματα τόσο μεγάλα όσο να μην περνούν οι μέλισσες από μέσα, 7-6 το πολύ mesh¹. Πρέπει επίσης να είναι κατασκευασμένη από πλαστικό κατάλληλο για τρόφιμα διότι προορίζεται για **φαρμακευτική χρήση στον άνθρωπο**.

Σε όλα τα στάδια οι χειρισμοί μας πρέπει να εξασφαλίζουν την **ασφάλεια** και την **υγιεινή** του τελικού προϊόντος με σπουδαιότερο το πρώτο στάδιο: κατά τη διάρκεια συλλογής της πρόπολης καμία θεραπεία με

¹ Mesh: μια παραδοσιακή μονάδα μέτρησης που χρησιμοποιείται για να μετρήσει πόσο ψιλή ύφανση έχουν κάποια προϊόντα όπως τα σήτες αλιείας, το πλέγμα περιφραξης, οι σήτες παραθύρων, κ.λ.π. , ίση με τον αριθμό οπών ανά ίντσα.

κανενός είδους φάρμακο δεν γίνεται στις μέλισσες. Η χλωρίδα της περιοχής πρέπει να είναι απαλλαγμένη από φυτοφάρμακα κάθε είδους και μακριά από δρόμους, βιομηχανίες και χωματερές.

Η πρόπολη που μαζεύουμε με το ξέστρο από τα πλαίσια, τα τοιχώματα και το πάτωμα της κυψέλης δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για φαρμακευτικούς σκοπούς, έχει όμως βιομηχανικές χρήσεις. (Σε **ανάγκη** μπορούμε να πάρουμε πρόπολη ξύνοντας ελαφρά τους κρηθροφορείς προσέχοντας να μην πάρουμε ακίδες ξύλου, κομματάκια ζαχαροζύμαρο ή ψόφιες μέλισσες...)

Καθαρή πρόπολη (με τη χρήση σήτας) μπορούμε να πάρουμε από 150-200 γραμμάρια ανά κυψέλη και έτος κατά μέσο όρο αν και δεν είναι σπάνιες αποδόσεις της τάξης των 300-500 γραμμαρίων /κυψέλη /έτος. Η καλύτερη εποχή για τη συλλογή είναι η άνοιξη αλλά μπορεί να συλλέγεται σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Τρόποι επεξεργασίας της πρόπολης²

- Ακατέργαστη πρόπολη σε σκόνη

Βάζουμε στην κατάψυξη για 1-2 ώρες την ποσότητα που θέλουμε να τρίψουμε και μόλις βγει από τον καταψύκτη τρίβουμε στο πολυκοπτικό μέχρι να πάρουμε μια ψιλή σκόνη. Αποθηκεύουμε την σκόνη πρόπολης σε βαζάκια σε σκοτεινό, ξηρό και δροσερό μέρος. Η σκόνη αυτή είναι η βάση για όλα τα άλλα προϊόντα.



- Εκχύλισμα πρόπολης σε αλκοόλη (βάμμα πρόπολης)

Είναι η ευρύτερα χρησιμοποιούμενη μορφή κι εκχυλίζει τα περισσότερα συστατικά. Δεν επιχειρούμε να φτιάξουμε διάλυμα πυκνότερο από 30% γιατί δε διαλύεται καλά.

Θα χρειαστούμε:

- καθαρό οινόπνευμα (γνωστό και ως αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) 70% -100% (από το φαρμακείο ή από κατάστημα με χημικά). Κανένα άλλο είδος οιοπνεύματος! Τα βάμματα σε τσίπουρο, ρακί, κονιάκ ή ό,τι ποτό προτιμάτε, γίνονται σε διάλυμα αλκοόλης 40-43% και με ποσότητα πρόπολης όσο νομίζει ο καθένας. Αν και πολλοί τα βρίσκουν αποτελεσματικά δεν συστήνονται θεραπευτικά. Το 70% οινόπνευμα θεωρείται πιο αποτελεσματικό για την εκχύλιση.
- φίλτρα του καφέ, όχι λευκασμένα, (από κατάστημα με βιολογικά προϊόντα) ή καθαρή, λεπτή μουσελίνα (ύφασμα) ή σύριγγα αποστειρωμένη.
- βάζο με καπάκι που να κλείνει καλά
- σκούρο καφέ μπουκαλάκια των 100 ml με σταγονόμετρο (στα φαρμακεία)
- μικρό χωνί για να γεμίσουμε τα μπουκαλάκια
- ζυγαριά κουζίνας
- πρόπολη σε σκόνη, μαζεμένη με σήτα **ή τουλάχιστον με ξέστρο από τους κρηθροφορείς και μόνο**

Για ένα διάλυμα χοντρικά 1:4 (25%) ζυγίζουμε 250 γρ. πρόπολη τοποθετούμε σε καθαρό βάζο και προσθέτουμε 750 γρ καθαρό οινόπνευμα 70%.

Για ένα διάλυμα 10% αναμιγνύουμε 100 γρ πρόπολη με 900 γρ οινόπνευμα.

Μια άλλη συνταγή, για την παρασκευή βάμματος 20-30%, από την ιστοσελίδα http://www.apitherapy.com/products_propolis_preparation.php είναι να αναμίξουμε 30-40 γρ πρόπολης σε σκόνη σε 70 ml οιοπνεύματος 90-96%.

Κλείνουμε καλά και ανακινούμε ζωηρά. Το αφήνουμε σε ζεστό και σκοτεινό μέρος για δύο εβδομάδες **ανακινώντας το όσο πιο συχνά μπορούμε καθημερινά**. Τέλος το φιλτράρουμε μία ή δύο φορές και παίρνουμε ένα διαυγές καφετί, κίτρινο ή κοκκινωπό υγρό που το συμπυκνώνουμε αφήνοντας το βάζο ανοιχτό για 1-2 μέρες μέσα στο ντουλάπι να εξατμιστεί κάμποσο οινόπνευμα. Όσο περισσότερο οινόπνευμα εξατμιστεί τόσο καλύτερα.

² Θα αναφέρουμε εδώ μόνο ότι μπορούμε να φτιάξουμε στο σπίτι μας με τα μέσα που διαθέτουμε.

Αποθηκεύουμε στα σκούρα μπουκαλάκια όπου διατηρείται για πάρα πολύ χρόνο. Εναλλακτικά μπορούμε, αφού ανακινήσουμε μια τελευταία φορά και διαυγάσει, να πάρουμε με τη σύριγγα το υπερκείμενο υγρό.³ Πριν τη χρήση ανακινούμε το μπουκαλάκι.

Τις σταγόνες τις χρησιμοποιούμε απευθείας πάνω σε κοψίματα, γρατσουνιές σπυράκια κλπ. Τις πρώτες φορές βάζουμε μικρή ποσότητα ελέγχοντας για αλλεργικές αντιδράσεις.

Σε μικρής έκτασης 1^{ου} -2^{ου} βαθμού εγκαύματα είναι καλύτερο να προσθέτουμε λίγες σταγόνες σε μέλι και να αλείφουμε με αυτό το έγκαυμα. Για μεγάλης έκτασης και πιο σοβαρά εγκαύματα ζητάμε τη έγκριση του γιατρού.

Το βάμμα πρόπολης είναι επίσης η λύση για τις μυρμηγκιές!

- Προπολμελ

Η συνταγή αυτή φτιάχτηκε από τον Jacob Kaal ως τονωτικό κι ανοσοενυχυτικό, για την πρόληψη των φλεγμονών του πεπτικού σωλήνα και την αντιμετώπιση παθήσεων του προστάτη.

Αναμιγνύουμε ένα μέρος διάλυμα πρόπολης 25% με 7 μέρη μέλι και δύο μέρη φρέσκια γύρη ή φρέσκια γύρη που έχουμε συντηρήσει στην κατάψυξη. Σε αυτή τη βάση μπορούν να προστεθούν βασιλικός πολτός ή αιθέρια έλαια ή εκχυλίσματα από βότανα, ανάλογα με τη χρήση που θέλουμε να κάνουμε.



- Πρόπολη και μέλι

Ιδανικός τρόπος για να πάρουν πρόπολη τα παιδιά και επίσης ιδανικό για εγκαύματα 1^{ου}-2^{ου} βαθμού και μικρής έκτασης. Σε σοβαρότερα και εκτεταμένα εγκαύματα απαιτείται σύμφωνη γνώμη γιατρού. Πρώτα θερμαίνουμε σε μπεν μαρί και σε μέτρια ζέστη (35-40° C) μια ποσότητα βάμματος πρόπολης (πρόπολη σε οινόπνευμα) ώσπου να εξατμιστεί το οινόπνευμα και να μείνει ένα κολλώδες υγρό. Αναμιγνύουμε αυτό το «κατακάθι» με μικρή ποσότητα μελιού (1-2 κουταλιές γλυκού) και μετά προσθέτουμε το υπόλοιπο μέλι (9 μέρη μέλι :1 μέρος πρόπολη) κι ανακατεύουμε να διαλυθεί.

Δοσολογία για εσωτερική χρήση:

Ξεκινάμε πάντα με μια πολύ μικρή δόση την πρώτη φορά (π.χ. 10 σταγόνες βάμματος σε λίγο νερό για τον ενήλικα και το μισό για ένα παιδί 4-15 ετών) και την αυξάνουμε σταδιακά **αφού βεβαιωθούμε ότι δεν έχουμε αλλεργία** στην πρόπολη. Αν και τα περιθώρια ασφαλείας είναι μεγάλα ισχύει πάντα ότι η σωστή δόση είναι η μικρότερη δυνατή που έχει αποτέλεσμα. Το σωστό είναι την ευθύνη της δόσης να την έχει πάντα ένας γιατρός που γνωρίζει μελισσοθεραπεία, ένας δυσεύρετος συνδυασμός στη σύγχρονη Ελλάδα. Ωστόσο υπάρχουν κάποια κοινά δοσολογικά σχήματα στη βιβλιογραφία.

Στο απλό κρουολόγημα μια ευρέως διαδεδομένη «συνταγή» είναι το μάσημα ακατέργαστης **καθαρής** πρόπολης. Μασάμε ένα μπαλάκι μεγέθους ρεβιθιού μέχρι να πάψει να είναι σαν τσίχλα και να αρχίσει να τρίβεται. Τότε το καταπίνουμε. Αυτό το επαναλαμβάνουμε 3-5 φορές τη μέρα αμέσως μόλις νιώσουμε τραχύ και πονεμένο το λαιμό. Συνήθως δύο μέρες αρκούν για να φύγει ο πονόλαιμος αλλά και το συνάχι. Το ίδιο ισχύει για άφτρες, ουλίτιδα κλπ.

Προληπτικά, για να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας, μπορούμε να πίνουμε μέσα σε ένα φλιτζανάκι νερό 20-40 σταγόνες βάμμα πρόπολης 10% ή 25%, δύο φορές τη μέρα, την πρώτη βδομάδα κάθε μήνα, τους μήνες των ιώσεων ή και κάθε μέρα. Για τα παιδιά 4-12 ετών η δόση είναι η μισή.

³ Αυτό που μένει στο φίλτρο ή το βάζο δεν το πετάμε. Προσθέτουμε οινόπνευμα σε αναλογία 10: 1 και το αφήνουμε για 2-3 μήνες σε σκοτεινό μέρος ανακινώντας που και που. Χρησιμοποιείται για εξωτερική μόνο χρήση και για μελισσοκομικές χρήσεις, π.χ. προσέλκυση αφεσμών.

Θεραπευτικά παίρνουμε 40 σταγόνες 3-4 φορές τη μέρα. Για τα παιδιά 4 -12 ετών η δόση είναι η μισή. Για τα παιδιά επίσης η πρόπολη μπορεί να χορηγηθεί μαζί με μια κουταλιά του γλυκού μέλι. Χτυπάμε 15 σταγόνες πρόπολη με το μέλι μέσα σ' ένα φλιτζανάκι και μόλις απορροφηθεί η πρόπολη τους το ταιίζουμε.

Σύμφωνα με τον καθηγητή μελισσοθεραπείας δρ. Roch Domeinggo η δόση εξαρτάται από το βάρος του ασθενούς. Δίνουμε 5mg ανά κιλό σωματικό βάρους μία ως 4 φορές την ημέρα, ανάλογα με την αιτία. Προληπτικά παίρνουμε αυτή τη δόση 1-2 φορές τη μέρα για 3 μήνες. Π.χ. Ένα άτομο 70 κιλών χρειάζεται για προληπτική χρήση 350-700 mg την ημέρα. Πολλοί άνθρωποι παίρνουν συνεχώς μισό γραμμάριο (500 mg) πρόπολη την ημέρα για τόνωση του ανοσοποιητικού . Συνιστάται όμως παύση μιας βδομάδας κάθε 6-8 εβδομάδες.

Η πρόπολη είναι καλύτερα να λαμβάνεται με άδειο στομάχι ειδικά αν πρόκειται για νόσους του στομαχιού ή του εντέρου. Κάποιοι αναφέρουν πρόβλημα ύπνου όταν παίρνουν πρόπολη αργά το βράδυ αλλά είναι μάλλον ζήτημα ιδιοσυγκρασίας που δεν αφορά όλους.

Η πρόπολη δε φαίνεται να αλληλεπιδρά αρνητικά με άλλα φάρμακα, (π.χ. έχει αποδειχθεί πειραματικά ότι *αυξάνει* την αποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών) ωστόσο να ζητείται **πάντα η συμβουλή γιατρού**.

Εκτός από την περίπτωση της αλλεργίας στην πρόπολη (1 στα 1000 άτομα), προβλήματα μπορούν να δημιουργηθούν μόνο αν η πρόπολη έχει μολυνθεί με ραδιενέργεια, μόλυβδο ή συνηθέστερα φυτοφάρμακα και εντομοκτόνα.

Κλείνοντας τονίζουμε για άλλη μια φορά πόσο **εύκολη** (δεν απαιτείται **καμιά εκπαίδευση ούτε επιπλέον εργατικά**) και **ανέξοδη** είναι η συλλογή της πρόπολης και πόσο μεγάλη η ζήτησή της. Χρειαζόμαστε κάθε δυνατή βοήθεια για να αντεπεξέλθουμε σε ένα δυσμενές περιβάλλον και σε επιδημίες που, είτε γιατί οφείλονται σε ιούς (π.χ. γρίπη των χοίρων, SARS, γρίπη των πτηνών) είτε σε μικρόβια ανθεκτικά στα αντιβιοτικά (π.χ. νοσοκομειακές λοιμώξεις, φυματίωση, ορισμένες μυκητιάσεις), δεν αντιμετωπίζονται επιτυχώς από την επίσημη ιατρική.

Χωρίς να θεωρούμε ότι εμείς έχουμε τη θεραπεία για τα πάντα, έχουμε ωστόσο στα χέρια μας ένα θαυμαστό υλικό που συνεχώς αποκαλύπτει καινούργιες ιδιότητες στους επιστήμονες που το μελετούν. Το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να βάλουμε μια σήτα και να το μαζέψουμε.

Πηγές:

- James Fearnley. BEE PROPOLIS, NATURAL HEALING FROM THE HIVE, 2001, Souvenir Press (Εδώ μπορεί να βρει κανείς το σύνολο σχεδόν της βιβλιογραφίας για την πρόπολη)
- R.Krell Value added products from beekeeping ηλεκτρονική έκδοση στη διεύθυνση www.fao.org/docrep/w0076e/w0076e00.htm
- Θανάσης Μπίκος ΠΡΟΠΟΛΙΣ, ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΩΝ ΜΕΛΙΣΣΩΝ, 2001
- www.melinet.gr/articles/index.tml Άρθρο του καθηγητή Α. Θρασυβούλου.
- <http://aritherapy.blogspot.com/> Καταπληκτικός ιστότοπος με σύγχρονη και εκτεταμένη βιβλιογραφία συγκεντρωμένη κατά λέξη κλειδί ή έτος δημοσίευσης που ανανεώνεται συνεχώς.