

# Meer weerstand, minder allergie dankzij propolis



Met stuifmeelpollen, koninginnenbrij, honing en propolis leveren de bij- en ons liefst vier zeer waardevolle producten aan, die elk hun eigen gezondheidsbevorderende werking vertonen. Zo is de kleverige en harsachtige propolis voor bijen een substantie waarmee ze zich beschermen tegen uitwendig agressies, een eigenschap waar ook de mens dankbaar gebruik kan van maken in de strijd tegen oprukkende ziektekiemen. Maar ook op andere gebieden kan propolis ons van dienst zijn.

⋮ *Propolis is een zoetgeurende, kleverige en wasachtige substantie die bijen aanmaken uit harsen van boomknoppen, vooral van de populier, berk, vlier en linde.*

## Wat is propolis precies?

Propolis is een zoetgeurende, kleverige en wasachtige substantie die bijen aanmaken uit harsen van boomknoppen, vooral van de populier, berk, vlier en linde. De bijen bewerken het hars met enzymen uit hun tong- en kaakklieren en vermengen het met bijenwas, waardoor de goudbruine tot roodbruine propolis ontstaat. De naam 'propolis' is uit het Grieks afgeleid en betekent zoveel als 'voorstad' ('pro' = voor ; 'polis' = stad, vesting). Propolis wordt door de bijen inderdaad gebruikt om scheuren en gaten in hun korf af te dichten, om raten (celhokjes voor de larven) te versterken en kiemvrij te houden, om te zorgen voor een constante, optimale temperatuur in de korf en om de bijenkolonie te beschermen tegen binnendringende kiemen, insecten en vreemde substanties.

## Geschiedenis

Propolis duikt al op in de Oude Griekse beschaving, alwaar het in de wondbehandeling, bij kneuzingen en keelklachten werd aangeraden. Later beval de Romeinse Plinius de Oudere het vooral aan bij maagzweren, huidziekten en zenuwziekten. Kruidengenezer Adam Lonicerus gebruikte propolis in de 17<sup>e</sup> eeuw als wondpap en in de Boerenoorlog werd een mengsel van propolis en vaseline gebruikt voor de behandeling van wonden en huidziekten en om handen en chirurgische instrumenten te ontsmetten. In 1960 toonde de Franse onderzoeker P. Lavie de antibiotische eigenschappen van propolis aan. Maar vooral Russische therapeuten hebben propolis gepopulariseerd door de gunstige effecten die ze waarnamen bij het stabiliseren van TBC, het indijken van candida-infecties en het behandelen van amputatiewonden, tweedegraads brandwonden, maagzweren en nervositeit.

## Samenstelling

De samenstelling van propolis varieert naargelang de streek waarin ze verzameld wordt. Het is een ingewikkeld complex van o.a. :

► meer dan 25 verschillende flavonoiden (o.a. flavonen, flavo-

nonen, flavonolen), kleurpigmenten met o.a. antibiotische en antivirale werking

- coumarines
- 5 à 10 % stuifmeelpollen
- 8 tot 10 % etherische oliën
- 30 à 40 % was
- 55 % harsen en balsems
- terpenen, tannines, suikers, lipoiden, organische en aromatische zuren, vitamines, mineralen

## Weerstandshogend

In de eerste plaats is propolis een natuurlijke substantie die onze afweer verhoogt tegen virussen, bacteriën en schimmels. Propolis verhoogt het aantal plasmacellen, witte bloedcellen aangemaakt in de lymfeklieren, die meer specifieke en aspecifieke antilichamen tegen infectieverwekkers aanmaken. Macrofagen, welbepaalde witte bloedcellen, kunnen dankzij propolis vervolgens veel efficiënter aan 'fagocytose' doen, het proces waarbij vreemde en gedode indringers worden opgeslorpt. Zo worden ondermeer de bacteriën *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, diverse *Streptococci* en *Enterococci*, *Proteus*, *Klebsiella*, *Mycobacteriën* en *E. coli*... in hun ontwikkeling geremd. Vooral het flavone galangine en de aromatische zuren benzoïnezuur en ferulinezuur vervullen hierbij een rol. Wat betreft virussen, merkte men vooral dat de groep van herpesvirussen in hun groei worden afgeremd. Schimmels worden vooral door de aromatische zuren cafeïnezuur en p-cumarinezuur, het flavonone pinocembrine en benzolcumaronen afgeremd. Ook diverse vaginale en intestinale protozoa en parasieten zouden gevoelig zijn voor propolis. Geen van de genoemde organismen zou resistentie ontwikkelen voor propolis.

## Inzetbaar bij allerhande infecties

Propolis kan in de eerste plaats oraal aangewend worden (hydro-alcoholische tinctuur, sprays, zuigtabletten...). De voornaamste toepassingen zijn:

- infecties in de KNO – sfeer (keel -, neus, oor) : neusverkoudheid, amandelontsteking, bijholteontsteking (sinusitis), laryngitis (heesheid), oorontsteking (otitis), ontsteking van de uitwendige





! Propolis kan ook allergische verschijnselen temperen. Ze doet dat door de zogeheten mastcellen, cellen die centraal staan in allergische verschijnselen, te stabiliseren.

gehoorgang, glue-ear (lijmoor) bij kinderen

- infecties van de onderste luchtwegen: bronchitis, hoest, kinkhoest
- ontstekingen van de mondholte: aften, spruw, mondzweertjes, tandvlesontsteking, paradontitis, slechte adem, tongbranden
- grippale infecties: voorkomen of verminderen in ernst en duur
- urogenitale en gynaecologische infecties; o.a. vaginale candidiasis en trichomonasinfectie, blaasontsteking (cystitis)
- herpes infecties: koortsblaar, mononucleosis

Propolis kan ook uitwendig toegepast worden (verdunde tinctuur op kompressen, zalven en crèmes):

- bij acne: dankzij de antibiotische, ontstekingswerende, indrogende en hoornstofoplossende werking
- bij gordelroos (zona): vermindert de pijn en versnelt de genezing van de huidletsels
- bij schimmelinfecties van de huid (zwemmerseczeem of athlete foot, ringworm)
- bij wratten (verrucae), furonkels (zweren, steenpuisten)

## Anti-allergische werking

Propolis kan ook allergische verschijnselen temperen. Ze doet dat door de zogeheten mastcellen, cellen die centraal staan in allergische verschijnselen, te stabiliseren. Hierbij wordt de afgifte geremd van histamine, de stof die ondermeer zorgt voor de zwelling van het neusslijmvlies, de afscheiding van vocht, het samentrekken van de spiertjes in de luchtwegen en het optreden van rode, jeukende plekken op de huid. Zo kan propolis bij allergie op pollen (hooikoorts) voor een soort 'desensibilisatiereactie' zorgen: men wordt door de aangehouden inname van propolis met uiterst minieme hoeveelheden van de pollensoort waarvoor men gevoelig is, geleidelijk aan minder overgevoelig. Propolis vermindert ook ontstekingsverschijnselen en pijn, die gepaard gaan met allergische verschijnselen: ze doet dit door de vorming te remmen van prostaglandines, stoffen die medeverantwoordelijk zijn voor zwelling, roodheid, warmte en pijn bij een ontstekingsreactie. Bovendien hebben de flavonoiden een stabiliserende werking op de wand van de haarvaten, waardoor minder ontstekingsvocht naar buiten treedt.

## Inzetbaar bij allergieën

Van propolis mag vooral heil verwacht worden bij de volgende allergieën:

- bij **hooikoorts**: gebruik hiervoor wel propolis die verzameld werd in de eigen streek, zodat ze zeker een minieme hoeveelheid bevat van de pollen waarvoor men overgevoelig is en op die manier kan bijdragen tot een desensibilisatie (= minder gevoelig worden aan) tegen pollen
- **bijholteontstekingen (sinusitis) op allergische basis**

- bij **eczema**: constitutioneel eczeem, atopisch eczeem of dauw-worm (nat eczeem op hoofd bij kinderen), luiereczeem: zowel inwendig als uitwendig te gebruiken; vaak met een initiële verergering (tenzij het allergie is voor propolis zelf, zie verder).

## Overige toepassingen

Propolis bevordert ook het herstel van weefsels: naast een desinfecterend effect is er sneller vorming van epitheelweefsel, granulatieweefsel en littekenweefsel, ondermeer door een toegenomen bloedtoevoer. De belangrijkste toepassingen zijn:

- wonden, kloven, brandwonden, operatiewonden, kloven (vnml. zalf/crème)
- overbelaste stembanden, heesheid, stemverlies (zangers, lesgevers)
- maagzweren, zweren aan de twaalfvingerige darm: door gunstige invloed op het arachidonzuurmetabolisme
- bloedend tandvles

Propolis oefent ook een gunstig effect uit op de bloedvaten: ze remt het onderling aaneenklimmen en verklevan aan de bloedvatwand van bloedplaatjes, en ze vermindert de abnormale doorlaatbaarheid en fragiliteit van haarvaten. Hierdoor heeft ze een waarde in:

- de preventie van trombose en atherosclerose
- bloedsomloopstoornissen

Tenslotte is van propolis ook beschreven: een zenuwsterkende werking, een betere kwaliteit en afscheiding van gal, een bloeddrukverlagende en antioxiderende werking (versterkt de werking van vitamine C)

## Aanwending en dosering

Bij orale inname is vooral een hydro-alcoholische tinctuur van propolis effectief, omdat de alcohol de wasdeeltjes oplost en zo de werkzame stoffen beter kunnen opgenomen worden. Je kan best de in water opgeloste druppels een tijd in de mond houden, waarbij de propolis geleidelijk wordt opgenomen door het mondslijmvlies; de opname via het mondslijmvlies blijkt namelijk effectiever dan via de darm. Verder bestaan er ook sprays en zuigtabletten en kan je gorgelen met de opgeloste tinctuur. Ter preventie en aanpak van infecties en allergieën gebruik je 3 maal per dag 20 à 25 druppels in water. Bij keelpijn, heesheid: gorgelen met 20 à 25 druppels, verdund in water of sprays of zuigtabletten op basis van propolis gebruiken. Uitwendige toepassing gebeurt met verdund propolis-extract op kompres of met een zalf of crème. Bij nattend eczeem: kompressen gedrenkt in verdund propolisextract, nadien geleidelijk op zalf overschakelen. Bij droog eczeem en luiereczeem onmiddellijk met zalf aanpakken.

Tenslotte kan men ook bepaalde letsels rechtstreeks aanstippen met propolisextract: bv. aften, koortsblaasjes, wratten...

## Waarschuwingen

Voor het allerbeste resultaat en om zoveel mogelijk allergische reacties uit te sluiten is het absoluut aan te bevelen om propolis van een biologische kwaliteit te gebruiken. Gemiddeld één persoon op tweeduizend kan overgevoelig reageren op propolis bij contact met de huid (contactallergie). Rode, vaak jeukende blaasjes, bultjes of plekjes kunnen dan optreden. Je kan op een eenvoudige manier testen of je deze allergie vertoont door 's avonds een beetje propolis op de binnenkant van je pols of elleboog te doen: bij allergie ontstaat dan binnen de dag de roodheid en zwelling. Dan moet afgezien worden van uitwendige toepassing, maar mag in principe propolistinctuur wel nog inwendig gebruikt worden.

