

Egyéb méhészeti termékek

Méhészeti termékeknek nevezzük még az egyéb méhek által előállított termékeket. Légjelentősebbek a méhpempő, a propolisz és a virágpor. Ezekről írok itt részletesebben.

Méhpempő

Tény: hogy a méhpempő fogyasztása a **méhkirálynő** fejlődését, élettartamát és létét egyedülálló módon kivételessé teszi. Ebből a kiindulási alapból az 1960-as években fellendült az érdeklődés a méhpempő iránt. Azt feltételezték a méhpempőről, hogy **csodaszer, a fiatalság és a hosszú élet elixírje**. Manapság sem csökkent az érdeklődés, mert megismerték, hogy melyek a méhpempő igazi erényei és felfedezték a gyógyászatban betöltött valódi szerepét is.

Nem kétséges, hogy a méhpempő **kivételes táplálékkiegészítő**, mely különleges tulajdonságokkal rendelkezik. A méhherék és a dolgozók nyáron 4-6 hétig, míg télen maximum 5-6 hónapig élnek, ezzel szemben a méhkirálynő átlagos élettartama 3-4, sőt akár 5 év is lehet.

A **méhkirálynő különleges képességekkel** rendelkezik. Egy nap alatt képes akár két és félszer annyi petét lerakni, mint amennyi a saját súlya. Az összes méh közül csak neki van női szaporítószerve, 16 nap alatt kel ki, míg a dolgozók 21, a herék pedig 24 nap alatt.

A dolgozó lárvája élete első **öt napja alatt**, amelyből három napig csak kizárólag méhpempőt fogyaszt, ezerszeresére növeli a súlyát, a királynő lárvája, amely végig méhpempőt fogyaszt, több mint **kétezerszeresére nő**.

Mi is a méhpempő?

A méhpempő a dolgozó **méhek hormonváladéka**. A méhpempőnek fehéres színe van, zselés állagú váladék, amely gyöngyházfénnyel csillog. Íze erősen savanyú, szúrós, enyhén cukros. Az idő elteltével egyre sűrűbbé válik, és a színe is változhat, ha levegővel érintkezik.

A méhpempő az **egyetlen olyan természetes anyag**, amely **több mint 150**, biológiailag aktív összetevőt: fehérjét, zsiradékot, cukrot, vitamint, ásványi anyagot, nyomelemet, enzimeket és még számos egyéb **bioaktív anyagot tartalmaz**. A méhpempő a méhek „teje”. Ezzel a csodálatos anyaggal etetik királynőt.

Az orvosi kutatások a legújabb csodaszerként tartják számon. Számos vitamint: B1, B2, B3, B5, B6, C, D, E, H tartalmaz. Nyomelemek közül említést érdemel a Mn, Ni, Co, S. A méhpempő teljes értékű fehérjetartalma igen magas, számos hormont és hormonszerű anyagot tartalmaz.

A termék bonyolult összetétele miatt szintetikus előállítása mostanáig még nem sikerült, mivel számos azonosítatlan vegyületet is tartalmaz. Viszont a legértékesebb összetevőjét

már előállították mesterségesen is. Talán nem véletlenül mozdult rá a vegyész, gyógyszerész szakma!

A méhpempő összetétele nagyon sokrétű. Sokszor és sokan elemezték, de az anyag néhány százaléka még ma is ismeretlen. Fő tömege rendkívül jó minőségű fehérje. Legfontosabb összetevői a vitaminok: a B-vitaminok teljes sorozata megtalálható benne. Ezen kívül növekedést serkentő anyagok, ásványi sók, nyomelemek alkotják. Az egyes alkotó elemek egymás hatását erősítik.

A Méhpempő mint Életelixír

Ezzel a **fehérjekoncentrátummal** táplálják a kikelt álcákat 3 napig, illetve a méhanya kizárólagos eledele. Ez alapján lesz a méhanya sokszorosan nagyobb a dolgozó méheknél. Ezenkívül a méhpempő hatására él a méhanya sokszorosan hosszabb ideig is, mint a dolgozó méhek.

Miközben a méhanya naponta a saját testsúlyánál nagyobb mennyiségű pempőt eszik, képes lerakni **naponta 1000-1500 petét**, melyeknek össztömege hasonló nagyságú, mint az anya saját testtömege. Ezeket a jelentős különbséget a méhpempő okozza, ill. teszi lehetővé.

Az emberek esetében a méhpempő általános roboráló, teljesítményfokozó hatású. Az emberek már ősidők óta csodaszerként fogyasztják. Jótékony hatását a tudomány is igazolta.

A szervezetre gyakorolt hatása

Sokéves humángyógyászati tapasztalatok alapján teljes felelősséggel kijelenthető, hogy az emberi szervezetre nem ártalmas, még rendkívül nagy mennyiségben sem. Egészséget károsító **mellékhatása nincs.**

A méhpempő nem gyógyszer, hanem orvosság! (Nekem a gyógyszer mű, az orvosság természetes eredetet sugall).

A méhpempő általános erősítő, roboráló hatású. Szedésekor a szervezet intenzív méregtelenítése következik be. Ez javítja az anyagcserét a szervezetet alkotó sejtek szintjéig. Azt lehet mondani, hogy "ott segít, ahol baj van", hiszen a betegségeket-végső soron - egy-egy sejtcsoport hibás működése okozza. Leromlott, betegség alatti-utáni állapotból való felerősítésnél kitűnő. A szív és keringési panaszokra, gyomor és bélbántalmakra, idegrendszeri problémákra legtöbbször igen jó hatású. Több szívbeteg orvos állította, hogy ez a "**szívesek kenyere**".

A méregtelenítésről kevesen tudják, hogy kellemetlen érzésekkel jár együtt. Tompa fejfájás, kellemetlen közérzet, levertség, aluszékonyság, fájdalom a legváratlanabb időben és szokatlan testrészekben mind a tisztulási folyamat kellemetlen velejárója. A szervezet önmaga is tisztul időnként, egy-egy szerv vagy testrész méregtelenítése önmagától is

beindul. Az ilyen spontán méregtelenítésnél mondják az emberek, hogy "érzékeny vagyok a frontátvonulásra-időjárásra", "az időváltozástól fáj a fejem". A természetes tisztulás időtartama nagyon hosszú, hetekig-hónapokig is eltarthat.

A méhpempő a tapasztalatok szerint négy-tíznapos szedés után néhány napos intenzív tisztulási folyamatot indít el. Ezen idő alatt az egyén közérzete romlik, fejfájás, egyéb fájdalmak ("vándorfájás") is előállhat. Ekkor lehetőleg nem szabad abbahagyni a szedést, mert a kellemetlen érzés legtöbb esetben csak néhány napig tart, és azután gyors javulás következik be. Napi 2g feletti pempő adag szedése néhány napos hasmenést okozhat, ami a tisztulási folyamat természetes velejárója, nem kóros és elmúlik.

A méhpempő fogyasztása táplálkozás-kiegészítőként

Fogyasztás előtt ajánlatos összekeverni a mézes pempőt, mert a fajsúlykülönbség miatt a méz és a pempő hosszabb idő alatt szétválhat. A kevés mézben elkevert méhpempőt reggeli előtt, éhgyomorra kell elszopogatni. Minél hosszabb ideig szopogassuk!

Szívbetegségekre a pempő általában igen jó hatású. Alacsony vagy magas vérnyomású betegek csak állandó kezdeti orvosi felügyelet -vérnyomás-ellenőrzés- mellett szedhetnek pempőt, mert a gyógyszer-igényük lecsökken, ami súlyos bajt okozhat! A kúra kezdete után legkésőbb egy héttel a gyógyszer-adagolást újra be kell állítani. Vérnyomásprobléma esetén orvosi felügyelet nélkül a pempő szedése tilos!

A méhpempőt mézben elkeverve tartósítjuk, a méz savtartalma tartósítja a pempőt. A hűtőszekrényben +1 - +3 oC hőfokon tartandó. Megfagyasztani nem szabad. A méz, virágpór fogyasztása a méhpempő hatását kedvezően kiegészíti. A méhpempő sok szerves savat tartalmaz, ezért csak saválló eszközzel szabad érinteni. Fémmel érintkezésbe hozni tilos! Legjobb a fa vagy műanyag lapátka használata.

Felhasználják a meddőség az asztma a pajzsmirigy működési zavarok, és a gyomorfekély kezelésében is

A méhpempő a szépség szolgálatában

A méhpempő belső használata esetén rendkívüli eredményeket lehet elérni a bőrápolás terén. A méhpempő normalizálja a faggyúmirigyek működését, így csökkennek a pattanások és a bőrgyulladások. Serkenti a bőrsejtek metabolizmusát, amely elősegíti a bőr nyomtalan és gyors hegesedését. Növeli az ösztrogéntermelést, amely a bőrt finommá, selymessé és rugalmassá teszi.

Külső használat esetén a bőrre kenve kitűnő fiatalító hatása van. Kenjük a bőrre egy vékony réteget, hagyjuk fent 15 percig (ez idő alatt a bőr kipirosodik és

megráncosodik, de nem kell megijedni), amely után langyos vízzel lemossuk és hagyjuk a bőrt megszáradni. Pár órán belül a bőr láthatóan finomabb és fényesebb lesz. A kezelést meg lehet ismételni 1-2 naponta, így a ráncok, foltok, elszíneződések fokozatosan eltűnnek.

Mire jó a méhpempő?

- **Csontritkulás:** A méhpempő támogatja a petefészkek működését az ösztrogén hormon termelésének serkentésével (ennek hiánya okozza a csontritkulást). 45 év fölött ajánlott évi kétszer 2 hónapos kúrát tartani napi 1 grammos adagolással.
- **Rákos megbetegedések:** Csak a tiszta méhpempőben található meg a 10-HDA (hidroxidecenoic sav), mely gátolja a daganatos sejtek kialakulását és növekedését. Javasolt adagolás a napi 1 gramm, 60 napos kúra formájában, melyet évente 2-3-szor lehet ismételni. A kúra idején ajánlott vegetáriánus étrendet tartani sok nyers gyümölccsel és zöldséggel, amely elősegíti a tiszta méhpempő hatóképességét.
- **Érelmeszesedés:** Adagolása: napi 1-2 gramm éhgyomorra, a napi főétkezések előtt. A kúra min. 30, max. 60 napig tartandó, szükség esetén évente háromszor lehet ismételni.
- **Szívinfarktus megelőzésére:** A méhpempő fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet és akadályozza a vérrögök kialakulását az erekben. Adagolás: napi 2 gramm éhgyomorra, 60 napos kúrákkal.
- **Influenza és fertőzések esetén:** A méhpempőnek kitűnő antivirális és immunerősítő hatása van, nagyon hatásos az influenza megelőzésére járvány idején. Immunerősítésre ajánlott a 7 napos rövid kúra 2-4 gramm napi adagolással.
- **Időskori elbutulás:** Az öregedés hatásainak csökkentésére ajánlott évi három 60 napos kúra napi 2 gramm adagolással.
- **Szklerózis multiplex:** A világon a legjobb eredményeket ezen a téren egy román orvos ért el, aki egy eddig szokatlan adagolási módszert alkalmazott, azaz napi 8-10 grammot 7 napig, négy hetes szünettel, amely után a kúra megismételhető.
- **Alzheimer-kór:** A méhpempő használata képes megállítani a degeneratív folyamatokat a központi idegrendszerben, sőt, segít az elhalt sejtek újratermelésében. 10 napos kúra napi 5-10 grammal, majd 20 napos szünet. Ezután a kúrát meg kell ismételni évente hatszor.
- **Depresszió:** A gyógyszeriparban leggyakrabban az orbáncfűt használják az antidepresszáns gyógyszerek alapanyagaként. Úgy tűnik, a méhpempő még az orbáncfűnél is hatásosabb és nincs mellékhatása: megszünteti az álmatlanságot, az étvágytalanságot, a depresszív tüneteket, emeli a jó közérzetet. Adagolás: 30 napos kúrák, napi 2-4 gramm méhpempő. A kúra után 1-2 hetes szünetet kell tartani; ezután a kúra újra elkezdhető.
- **Krónikus fáradtság:** Adagolás: 3 hónapos kúrák napi 1-3 gramm adagolással. Az adagolást fokozatosan kell növelni 1 grammról 3-ra.
- **Drogfüggőség és alkoholizmus:** A méhpempő nagyon hatékony az elvonási tünetek

megszüntetésében, egy nagy adag (25 gramm, mely százszorosa az eddig normálisnak tartott adagnak) a legtöbb esetben megszünteti az elvonási tüneteket (reszketés, szorongás, inkohereus gondolkodás stb). Az adagolást 25 grammal kezdjük, majd naponta 2-5 grammra csökkentjük. A kúra 3 hónapig tart.

- **Hepatitisz:** A hepatitisz összes típusa esetén ajánlható a 90 napos kúra (napi 3 gramm reggel, étkezés előtt). Egy kúra után 30-45 napos szünetet kell tartani, amely után újra lehet kezdeni.

- **Vérszegénység:** A méhpempő megfelelő adagolásával jelentősen nő a vörös vértestek száma és minősége, csökken a pusztulási arányszámuk. Adagolás: 4 hetes kúrák, napi 2-5 grammal. Az adagot növelni kell a betegség súlyosságától függően.

- **Rövidlátás:** Dr. Jurate Jankauskiene litván szemészorvos több kísérlettel is bizonyította, hogy a méhpempő fogyasztása javítja a látást, és segít visszaszorítani a szemproblémákat. 2-3 hónapos kúra ajánlott napi 1 grammos adaggal.

- **Cukorbetegség:** A méhpempő csökkenti a szervezetben az inzulinrezisztenciát, vagyis a lép felszabadul a fokozott inzulintermelés kényszere alól. Így más kezelés nem szükséges a vércukorszint csökkentésére. 1-2 hónapos kúra után, amely alatt napi 1-3 gramm méhpempőt fogyasztunk, a vércukorszint jelentősen csökken és a hatás több hétig is megmarad.

- **Férfi meddőség, impotencia:** A méhpempő használata növeli a tesztoszteronszintet a vérben, amelynek fontos terapeutikus hatása van az endokrin alapú meddőség vagy impotencia kezelésében, továbbá javítja a spermiumok mozgékonyágát is. Adagolás: 90 napos kúra, napi 2 grammos adaggal.

- **Női bajokra, vetélés, meddőség ellen:** A méhpempő növeli az ovulációt kiváltó luteinizáló hormonok szintjét a vérben, amelyek megfelelő mennyisége szükséges a szabálytalan menstruációs ciklus és a petefészkek-működés elégtelenségének kezelésében. Adagolás: 28 napos kúra napi 1-2 gramm adagolásával, majd 28 nap szünet. A kezelés évente hatszor ajánlott.

Egy hónappal a terhesség előtt és a terhesség első két hónapjában napi 1 gramm méhpempőt kell fogyasztani éhgyomorra 30 perccel evés előtt.

- **Változó kor:** 2004-ben a szófiai Nőgyógyászati Klinikán elvégeztek egy kísérletet ötvenöt klimaxos nő részvételével. 90 napig tartó kúra során napi 0,5-1 gramm méhpempőt kaptak a hölgyek. Poszt-klimaxos szindrómáik, mint például a szívritmus és keringési zavarok, csonttritkulás, túlzott szőrnövekedés az esetek többségében teljesen megszűntek.

- **Reuma (arthritisz, ízületi gyulladás, porckopás):** A méhpempő serkenti a gyulladásgátló kortizon hormon termelődését a mellékvesében, amely lassítja az ízületi degeneratív folyamatokat és elősegíti a porc szövetek regenerálódását. 30 - 45 napos kúra ajánlott (napi 1-3 gramm).

- **Törések:** A méhpempő elősegíti a forrasztó csontszövet termelődését, ezáltal a csontok regenerálódását törés, így a gyógyulás ideje lerövidül. Törések esetén 45 napos kúra ajánlott (napi 2 gramm, evés előtt).

Fontos: óvintézkedések és ellenjavallatok

A legfontosabb óvintézkedés és ellenjavallat a méhtermékekre való allergia. Akik hajlamosak erre, az első 2-3 napban 0,1 grammal kezdjék a kúrát, és feltétlenül hagyják abba, ha szájüregi viszketést, emésztési zavarokat, légzési nehézségeket, orrfolyást vagy kiütéseket észlelnek.

Fogyasztási tanács

A méhpempőt minimum 15 perccel étkezés előtt kell bevenni: nyelv alatt feloldandó (kb. 5 percig).

Propolisz

A propolisz görög szó, aminek jelentése: a város védelmi rendszere. A **propolisz** (más néven méhszurok) a méhek által gyűjtött ragacsos anyag, melyet rügyekről, bimbókról és fakéregre gyűjtenek és bizonyos mirigyváladékkal kevernek össze.

A propolisz több, mint **300 különféle anyagból tevődik össze**, főleg viaszból, gyantából, illóolajokból és virágporból áll. De jelentős mennyiségben tartalmaz flavont is, melynek gyógyító és egészség-megőrző hatását manapság kezdik csak igazán propagálni. Aztán tartalmaz még vasat, rezet, magnéziumot, kalciumot, szilíciumot, mangánt, cinket, alumíniumot, kobaltot, stb., valamint aromatikusan savakat.

A propoliszt a méhek a **kaptár fertőtlenítésére**, a repedések és nyílások betömésére (és egyben szigetelésére) használják, ezenkívül az elpusztított idegen behatolót bevonják propoliszsal, ez meggátolja a rothadási folyamatokat, és mumifikálja az áldozatot.

Legfontosabb viszont, hogy a kijárónyílás előtt "lábtörőt" készítenek, amin minden kaptárba bejövő és kimenő méhnek át kell haladnia. Így megvédi a méheket a baktériumok, vírusok, mikrobák és gombák fertőzéseivel szemben, mivel a propolisznak jelentős **baktériumölő és baktériumokat távol tartó hatása**. A propolisz gyógyerejét évezredek óta ismerik, amely a benne levő aminosavaknak, vitaminoknak, ásványoknak és főleg bioflavonoidoknak köszönhető.

A méhcsalád láthatatlan védelmét képezi tehát a propolisz: egy erős, nagy mennyiségű propoliszt termelő családban gond nélkül elpusztítja a vírusokat és baktériumokat. Magas antioxidáns tartalma van: antibiotikumként működő(!), és hámosító hatású flavonoidokat valamint ferulasavat tartalmaz, de találhatóak benne a táplálék felszívódását segítő enzimek, aminosavak, B1, B2, B6, C, E vitamin és ásványi anyagok.

Külsőleg használható nehezen gyógyuló sebek, bőr- és nyálkahártya gyulladások kezelésére, gombás és bakteriális bőrfertőzésekre, vágásokra és horzsolásokra, valamint gyulladásokra és ízületi fájdalmakra. Mindez erős hámgógyító, fájdalomcsillapító és baktériumölő hatása miatt lehetséges.

Pusztító hatással van többféle baktériumra. Bizonyos mérgeket semlegesít, regenerációs hatása van. A kokainnál háromszor, a novokainnál ötször jobb fájdalomcsillapító.

Belsőleg is igen sokrétű az alkalmazása. Sikereket értek el felső légúti betegségekben, nyombélfekély, gyomorhurut, vastagbélgyulladás, a húgyutak fertőzései, fültőmirigy és prosztatagyulladásai ellen is. Rendszeres fogyasztásával magas szinten tartható a szervezet ellenálló képessége. Vérnyomás szabályozó és értágító hatása van.

Torokfájáskor és meghűléskor tinktúras melegvizes napi többszöri gargalizálással a tünetek enyhülnek. Hatásos menstruációs fájdalmak enyhítésére is. A természetgyógyászat is igen sokrétűen használja. Kutatások kimutatták, hogy jó néhány olyan baktérium elpusztítására képes a propolisz, amelyek a szintetikus antibiotikumokkal szemben már rezisztensé (ellenállóvá) váltak, de a propoliszhoz nem tudnak alkalmazkodni.

Viszont a virágporra érzékenyek körében a propolisz használata allergiás reakciókat válthat ki. Egyébként a propolisz használható natúr formában (ez még nem elterjedt), de leginkább tinktúra, kenőcs és tabletták formájában használatos. A beszerzési forrást viszont mindig ellenőrizzük.

Legtöbbször tinktúra formájában használatos, de ennek alkoholtartalma miatt 14 éves kor alatt rendszeresen nem ajánlatos fogyasztani. Viszont kúraszerűen fogyasztható **1 éves kortól**, mégpedig mézbe keverve annyi csepp tinktúrát, ahány kg a gyermek súlya!

Gyermekeknek a **propoliszos méz** viszont rendszeresen is adható, fogyasztásuk a betegségek megelőzésében nyilvánul meg. Ráadásul a propoliszos méz hatása **a két termék együttes hatásai** miatt fokozottabban érvényesülnek. Torokfájalmakra és torokgyulladásra erősen ajánlott. Minden gyógyszernél hatékonyabban gyógyítja ezeket a tüneteket már napi 1-2 evőkanállal fogyasztva.

A propolisz nehezen megszokható ízét is kiküszöböli ez a termék, sőt ebben a formában már különlegességként hat. A természet antibiotikuma, a propolisz pedig így fejt ki leghatékonyabban jótékony hatását, mert a mézzel keverve lassan terül szét a torokban, és hosszabb ideig érintkezik a gyulladt felülettel. A propoliszos mézbe propolisz tinktúra sűrítmény kerül, ezért alkoholtartalmú.

Fontos, hogy a propoliszos készítményeket (tinktúra, tabletták, propoliszos méz) **étkezés előtt negyed órával** érdemes fogyasztani.

A propolisz alkalmazási formái

A propoliszból többféle készítmény létezik, ezeket megvásárolhatjuk vagy el is készíthetjük nyers propoliszból.

Propolisz tinktúra:

A legelterjedtebb használati mód, általában a propoliszból oldatot készítenek.

Házilag is elkészíthető. Először egy üvegben annyi "tisztá patikai" (minél töményebb, de legalább 70%-os) alkoholt öntünk a felaprózott propoliszra, hogy azt ellepje, majd lezárjuk az üveget. Ezután naponta felrázva, hagyjuk oldódni kb. egy hétig.

Ha a propolisz elsötétítette az alkohol színét sötét barnásra, akkor megfelelően feloldódott. Ezután érdemes teaszűrőn átszűrni, vagy az aljára leülepteni és leönteni

Propoliszsal a pálinkát is szokták egészségesebbé tenni, persze ehhez nem szükséges a patikai alkohol :-))

Az oldat használni lehet általános testerősítésre, betegség kezelésére. nem forró teába téve, egy kanál mézre csepegtetve is fogyasztható. Rendszeresen, naponta 2 alkalommal 10-20 cseppet fogyasztva immunerősítőként használható.

Betegség esetén (ha nem fogyaszt rendszeresen propoliszt) napi 2-3 alkalommal, 20-50 cseppet fogyasztva hatást érünk el.

Használni lehet külsőleg is: horzsolásra, sérülésre kenve - krémként, mézben vagy tinktúraként - hámosító hatása miatt gyorsítja a gyógyulást és egyben fertőtleníti. Szájsebekre fültisztítóval kenve napi néhány alkalommal hasonló hatást érhetünk el.

Propoliszos méz:

A propolisz és a méz minden egészségügyi előnyét ötvözi a propoliszos méz. Ajánlható torokfájásra - ezt egy nap alatt elmulasztja -, gyulladásokra. A drága gyógyszerekénél sokszorosan hatékonyabban gyógyítja ezeket a tüneteket napi 2-3 kiskanállal fogyasztva.

A propolisz-tinktúra egyébként nem túl kellemes, alkoholos ízt is kiküszöböli mézzel elkeverve, sőt így már különlegességként is hat. A természet antibiotikuma, a propolisz pedig még hatékonyabban fejti ki jótékony hatását, mivel a mézzel vegyítve lassabban, alaposabban terül szét torkunkban, és hosszabb ideig is érintkezik a gyulladt felülettel.

A méz egy kivételes tulajdonsággal rendelkezik: minden idegen anyagot kidob magából. A propoliszsal ez csak részben sikerül - egy része feljön a méz tetejére -, de azért érdemes fogyasztás előtt néhány másodpercet kevergetni.

Propolisz krém, balzsam:

Az alkoholban feloldott propoliszt ilyenkor mindenképp átszűrjük, majd az üvegét kinyitva, vagy kicsit esetleg melegítve elpárologtatjuk az alkoholt, hogy végül egy méz-szerű, sűrű anyagot kapjunk.

Ezt kell elkeverni tejszínesbe vagy babakrémben. A krém fő felhasználási területei: égések,

fagyások, aranyér, prosztatagyulladás, köröm -és bőrgombásodás, reumatikus bántalmak.

Tabletta:

A propoliszos tablettát gyomor- és bél-bajokra javasolják - a gyógyszerekkel ellentétben ez nem károsítja a bélflórát! Itt fontos meggyőződni a tabletták minőségéről, gyártójáról.

A propolisz már ismert hatásai:

- Erősíti az immunrendszert
- természetes antibiotikumként gyulladáscsökkentő hatású;
- használható légcsőhurut és allergikus jellegű asztma esetében.
- Vírus, baktérium és gombaölő, használható influenza, herpesz és egyes bőrbetegségek ellen;
- növeli az erek rugalmasságát;
- segít megázásos megbetegedések esetében;
- vérnyomáscsökkentő hatású
- használják még fekélyek, vérkeringési és szívbetegségek kiegészítő kezelésére is, t
- használják sebgyógyításra, reumatikus bántalmakra, ízületi, derék -és gerincfájdalmakra;
- Torokfájás esetén napi 2-3 alkalommal a már nem forró teába mézet, 10-30 csepp propolisz tinktúrát egy kiskanál virágport téve egy vitaminbombát és fertőtlenítőbombát kaphatunk egyszerre. Így a normál esetben 4-5 napig tartó vírusos megbetegedés 1-2 nap alatt elmúlhat.
- ínygyulladás esetén oldatba mártott fültisztítóval naponta többször kenjük a sebet, az akár 2 hétig fájdalmas sebek néhány nap alatt múlnak el;
- külső, mély sebekre is lehet propoliszt kenni, a különbség látványos. Pattanások ellen is használjuk - de tinktúrát csak éjszakára, mert fél napra sárga pöttyöt hagy. Talán majd krémbe keverve.
- naponta lehet fogyasztani reggelente 20 csepp tinktúrát, és a reggeli dohányzás okozta köhögések teljesen elmúlhatnak
- propolisz vízható hatását is ki lehet használni fogyókúrához

További gyógymódok

(Szemelvények dr. Szalay László: Méhdoktor című könyvéből)

A következőket külföldi orvosok hatásosan alkalmazták (részletek a könyvből):

- propoliszos tampont helyezve a fül külső hallójáratába, a fül gennyes folyását 10-15 nap alatt meggyógyítja

- a szájüreg és gége betegségeit 3-5%-os propolisz oldatos aeroszolos inhalációval kezelték (napi 10x)
- propoliszkenőcsös kötéssel égési sebeket, bőrátültetést gyógyítanak
- propoliszos végbélkúpot használtak dülmirigygyulladás teljes gyógyítására
- hüvelygolyókkal 80%-nál nagyobb százalékban gyógyítottak vele méhnyak-gyulladást
- gerincfájdalom, reumatikus bántalmak ellen 10%-os propoliszos krémmel kengetjük esténként a beteg részt. A krémet bedörzsöljük, puha ronggyal bekötjük. A fájdalmat azonnal elmulasztja.
- a kézen levő fertőzések ellen (pl. szálka) is hatásos.
- Lábgombásodást 25-40%-os krémmel néhány napig kenegessünk.
- Övsömörre hosszabb ideig 15%-os krémmel használatos.
- tüdőgyulladásra ajánlanak étkezés előtt egy órával napi 3x 15-35 csepp tinktúrát
- használták koponyalékeléskor, valószínűleg nagyban segítette a túlélést
- véraláfutás kezelésére
- használják amputációknál, trombózisnál, vírusos agyvelőgyulladásnál, fehérvérűségnél, nőgyógyászati bántalmaknál
- drázséban menopauzánál, korai öregedésnél, légző -és emésztőszervi gyulladásoknál, pszichikai zavaroknál
- gyomorfekélyt (étkezések előtt 15 perccel 5 csepp tinktúrával) panaszmentessé tesz az esetek 90%-ban 2 héten belül!
- pörsenéses betegségeket 95%-nál teljesen meggyógyított egy kísérlet során, ahol krémmel vagy tinktúrával kenték a bőrt
- használják foghúzás után fájdalomcsökkentésre és gyógyításra
- amikor már semmi sem hat, a nyálkahártya leukoplákiáját (helyileg és általánosan alkalmazva, napi 50 csepp hideg tejben) a propolisz meggyógyíthatja
- nőgyógyászatban hatékonyan használják: fehérfolyásos sarjadzás, hüvelygyulladás, méhnyak kimaródása, műtét utáni sebfertőtlenítés
- egy kísérletben idegbeteg és agyérelmeszesedésben szenvedő betegeknek adtak drázsét. Egy hónap után nélkülözhetővé váltak az értágítók és nyugatók. Két hónap után jelentős javulás mutatkozott a figyelem és emlékezőképesség terén.
- Izomfájdalmaknál, lumbágónál, erős fejfájásnál, izomfeszülésnél, ízületi merevedésnél a betegek nagyrésze jelentős javulást érez propoliszsal
- a mindig műtétre javasolt ínhüvelygyulladást pihentetve és napi 2-3x propoliszos kenőcsöt rákenve 2-3 hét alatt az esetek 80%-ban teljes gyógyulás várható
- állítólag gátolja a rosszindulatú daganatok tömeges jelentkezését. Nagy reményt ne fűzzünk hozzá, mert erre bizonyíték egyáltalán nincs, de immunerősítőként mindenképp érdemes használni daganatos betegségnél.
- herpeszre is ajánlott, sebeket pedig heg nélkül képes gyógyítani

Virágpor

A méhek által közvetlen a virágokról gyűjtött virágpor egy **koncentrált táplálék**, természetes anyag. A virágpor színe aszerint, hogy milyen növényről származik, az aranyárgától a sötétbarnáig változik, de lehetnek benne fekete szemcsék is. Íze édes, illatos, jellegzetes szagú.

A virágpor a szó legszorosabb értelmében vett **fehérje** táplálék. Szinte valamennyi, a szervezet számára alapvető fehérjét tartalmazza, közöttük a nélkülözhetetlen aminosavakat: hisztidint, triptofánt, metiomint, leucint, lizint, lubaminsavat, cisztint stb. is. A virágpor a 22 **aminosav** közül 20-at tartalmaz. Számítások és összehasonlítások alapján ma már bizonyított, hogy a virágpor annyi aminosavat tartalmaz, mint fél kilogramm marhahús vagy 7 tojás, vagyis két csapott kiskanál (30 gramm) virággporral a felnőtt emberi szervezet napi aminosav szükséglete fedezhető.

Jelentős mértékben tartalmazza főleg a „B” csoportba tartozó **vitaminokat** is: riboflavint (G vitamin), pridoxint (B6 vitamin), tiamint (B1 vitamin), nikotinsavamidot, pantotensavat, valamint kevesebb „C” és „A” provitamint, folsavat és „P” vitamint.

Közel **százféle enzimet** és sok nélkülözhetetlen **ásványi anyagot** tartalmaz - vas, réz, kén, nátrium, kálium, kalcium, magnézium, mangán, cink, króm, nikkel, szelén, kobalt, lítium.

Miért virággpor?

A virággpor nem gyógyszer, de aki fogyasztja, egy **csodálatos gyógyulás lehetőségét** ismerheti meg.

Az orvosokat a világon mindenütt, egyre jobban aggasztják a **gyógyszerek negatív mellékhatásai**, ezért mind nagyobb mértékben térnek vissza a természethez és a tudományos eszközök igénybevételével újra értékelik a régi gyógyszereket.

Ma egyre gyakrabban ajánlják a virággport, mert **természetes alkotóelemeit** az emberi **szervezet közvetlenül hasznosítja**.

A virággpor közel fele emészthető fehérje. Teljes növényi étrenden élők számára szinte kötelező, hiszen pótolja - a **vegetáriánusonál** sokszor tapasztalható helytelen étkezésből kimaradó - fehérjéket.

Gyógyhatásai

A fehérje táplálkozási zavaroknál, májbántalmaknál, **emésztési zavaroknál** mint étvágygerjesztő és serkentő, valamint **vérszegénységnél** ajánlják. Idült fehérje leromlásoknál, mint **májgyulladás, lelki és testi kimerültség** eseteinél, lábadozó betegeknél.

A virággpor nem csodaszer (akár annak is nevezhetnénk), de kedvezően hat az **emésztőszervekre**, a bélműködésre, hozzájárulhat az **idegbajok**, pszichikai depressziók, dülmirigy-bántalmak, **cukorbetegség** leküzdéséhez, és elvesztett **férfiasság** visszaszerzéséhez.

Hatékony gyengeség, alultápláltság, immungyengeség esetén, szabályozza az emésztést -

hatásos étvágytalanság, hasmenés és székrekedés esetén is - , segít májpanaszok, serkenti az anyagcsere folyamatokat és a belső elválasztású mirigyek működését, elősegíti a vérképzést, csökkenti a **kolleszterinszintet**, erősíti a szívizmot, segít a méregtelenítésben.

A virágpor 2,71-14,44% zsírt is tartalmaz ,melynek mintegy 20%-a telítetlen,és egyes vitaminokkal keverve megakadályozza az **érelmeszesedést**. Így ezután a virágpor és a méz együttes fogyasztásával - ahogy a méh is táplálkozik- a zsírok a mézben lévő szénhidrátokkal és cukrokkal együtt égnak el.

A virágpor gyomor és bélbántalmaknál, különösen vastagbélgyulladásnál, hasmenésnél, székrekedésnél, igen jótékony hatású.

De pl. súlyos, idült székrekedést , **aranyeret**, melyeknél sok esetben a szokványos gyógyszerek hatástalanoknak bizonyultak, virágporral gyógyították meg.

A légzőszervek bántalmainál, (**hörghurut, légcsőhurut, asztma**) is pozitív hatást vált ki.

Franciaországban az influenza járvány idején **védőgyógyszerként**, megelőzésre használják! Hasonlóképpen sikeresen használható **idegesség, magas vérnyomás, vérszegénység, köszvény** gyógykezelésére is és az agyvérzés megelőzésére.

Guemes Diaz F. az *Apiacta* 1975. évi 1. számában a **prosztata** panaszokban szenvedő betegeknek ajánlja a virágporkezelést. Az általuk kezelt betegeknél 90 %-os sikert értek el, s erősen ajánlják, hogy ezt a gyógymódot vegyék fel az orvosi gyakorlatba.

Hogyan fogyasszuk?

Mézzel 1:1 és 1:2 arányban kevert virágport meglehetősen jó eredménnyel használták az ideg- és az endokrin mirigy rendszer szabálytalan működése és magas vérnyomás esetében is.

Napi adagja 10-20 gramm, 2-3x1 kiskanál, lehetőleg étkezés előtt.

A virágport az emberi szervezet könnyen hasznosítja, egyedül vagy mézzel keverve is fogyaszthatjuk,de inkább az utóbbi javasolt. A virágpor az emberi szervezetet a természet nyújtotta legjobb anyagokhoz juttatja. Gondoljunk csak egy dologra: a virágporral etetett méhálcák hat nap alatt testsúlyuk 1500-szorosára növekszenek.

A virágport száraz helyen, jól zárodó edényben, vagy zacskóban kell tárolni.