



Propolis Nedir?

Pro (ön) + polis (koruyan) kelimelerinden oluşan propolis, arıların evlerinin, kovanlarının ön temizleyicisidir. Propolis; arıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından topladığı fenolik ve flavonoid maddelerden oluşan tamamen doğal bir arı ürünüdür. Arılar tarafından kovadaki mikropları yok etmek ve sterilizasyon sağlamak için kullanılır. Arılar, petek gözlerini önce propolis ile kaplar ve sonra ana arı petek gözüne yumurtasını bırakır. Bu sayede yumurtanın sağlıklı bir şekilde gelişmesi sağlanır. Ayrıca arılar, propolisle sıvı petek gözlerine balını, polenini ve arı sütünü koyar. Böylece arının ürünleri kovada bozulmadan saklanır. Propolis nardan 80 kat daha güçlü antioksidan kapasiteye sahiptir. Bunun yanında, antibakteriyel, antifungal, antiviral, antienflamatuvar ve antitümör yani bakterilere, mantarlara ve virüslere karşı koruyucu etkileri de vardır.

Propolis Nasıl Özütlelenmeli ve Tüketilmelidir?

Propolis ham haliyle insan tüketimine uygun değildir; sindirilmeden vücudumuzdan atılır. Propolisin vücudumuz tarafından sindirilebilmesi için mutlaka özütlenmesi gerekir. Bir ayırma ve saflaştırma işlemi olan özütleme, uzman gıda mühendisleri kontrolünde çeşitli yardımcı maddeler ve özel ekipmanlar kullanılarak yapılır. Propolis tek başına su ya da yağ ile özütlenemez. Özütleme işlemi sırasında su ile birlikte

mutlaka glikol, etanol, gliserol gibi işlem yardımcıları kullanılmalıdır. Aksi taktirde propolisteki faydalı bileşenler özüte geçmez ve insan vücudu propolisten faydalanamaz. Bu işlem yardımcıları, Avrupa Amerika Farmokope'lerine ve FDA onaylı gıda ve ilaç üretimine uygun doğal ürünlerdir. Propolis özütlerinde bulunan miktar, doğal gıdalarda bulunan (boza, portakal suyu, kefir, peynir, yoğurt, muz, patates vb.) miktardan çok daha azdır ve insan sağlığı üzerine herhangi bir olumsuz etkisi yoktur. Zaten pek çok gıdanın ve ilacın üretiminde de bu maddeler kullanılmaktadır. Ayrıca Türk Gıda Kodeksi içerisinde yer almayan herhangi bir çözücünün de propoliste kullanılması zaten mümkün değildir.

Propolisin Faydaları

Solunum yolları hastalıklarından mide bağırsak rahatsızlıklarına, ağız içi aft, yara ve uçuktan kansere kadar pek çok farklı hastalıkta tedaviye destek olarak kullanıldığında olumlu etkileri gözlemlendiğine dair bilimsel çalışmalar mevcuttur. Fakat propolisin bu faydaları gösterebilmesi için, kovandan elde edildikten sonra uygun yöntemlerle işlenip insan tüketimine uygun hale getirilmelidir.

1. Propolis antitümör etkisi ile kanser hücrelerinin yok olmasına yardımcı olur (1).
2. Propolis antikanserojen etkisi ile, kanserli hücrelerin gelişimini inhibe edici etki göstermektedir (2).
3. Kanser vakalarında tıbbi tedaviye ek olarak propolis kullanımı tedavi süresini hızlandırmakta ve tedavide kullanılan ilaçların yan etkilerine karşı karaciğeri korumaktadır (3).
4. Propolis, enflamatuvar barsak hastalıklarında rol oynayan Th1 hücrelerinin oluşumunu önleyerek kolitin şiddetini azaltmaktadır (4).
5. Propolis, kemoterapiden dolayı oluşan ağız yaralarına karşı pozitif etki gösterir (5).
6. Propoliste doğal olarak bulunan KAFE bileşeni hava yolu inflamasyonunu hafifletir ve astım hastalığının tedavisinde potansiyel güçlü bir ajan olarak kullanılır (6).
7. Propolisin etanol ekstraktı influenza virüsünün gelişmesini önleyici etki göstererek grip semptomlarını azaltmaya yardımcı olur (7).
8. Propolis yüksek miktarda fenolik ve flavanoid madde içerdiği için, tip 2 diyabette glisemik kontrolün sağlanmasına yardımcı olur (8).
9. Propolis antioksidan özelliği ile vücuttaki serbest radikalleri (hücre atıklarını) temizleyici etki göstermektedir (9).

Propolisi Nasıl Kullanmalıyız?

- Günlük bağışıklık desteği için %10 ya da %15 özüt içeren saf Anadolu propolisinden yetişkinler günde en az 20 damla, çocuklar ise günde en az 10 damla tüketmelidir. Halsizlik ya da hastalık durumlarında damla sayısı 4 katına çıkarılmalıdır.

- Boğaz ağrısı, boğaz kaşıntısı, boğaz enfeksiyonu ve bronşit, bronşiyolit gibi üst solunum enfeksiyonlarında, en az %20 özüt içeren saf Anadolu propolisinden, yetişkinlerin günde en az 80 damla, çocukların ise günde en az 40 damla tüketilmesi önerilir.
- Kanseri türlerinde ve Koah gibi hastalıklarda da %30 özüt içeren saf Anadolu propolisinden yetişkinler günde 80 damla, çocuklar ise günde 40 damla tüketmelidir.

Tüketilen propolis, glikol ve su ile özütlenmiş, suda çözünebilir damla formunda ise; su, süt, meyve suyu gibi ılık veya soğuk sıvı gıdaların içerisine damlatılarak tüketilmelidir. Etanol ve su ile özütlenmiş propolis damla formunda ise; kendi başına ya da yoğurt, bal, pekmez gibi ılık veya soğuk katı gıdalar ile karıştırılarak tüketilebilir.

Kaynaklar

1. Xuan H, Li Z, Yan H, Sang Q, Wang K, He Q, Wang Y, Hu F, "Antitumor Activity of Chinese Propolis in Human Breast Cancer MCF-7 and MDA-MB-231 Cells," Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2014.
2. Ishihara, M., Naoi, K., Hashita, M., Itoh, Y. Ve Suzui, M. "Growth inhibitory activity of ethanol extracts of Chinese and Brazilian propolis in four human colon carcinoma cell lines "Oncology Reports 22: 349-354, 2009.
3. Padmavathi R, Senthilnathan P, Sakthisekaran, D, "Therapeutic effect of propolis and paclitaxel on hepatic phase 1 and 2 enzymes and marker enzymes in dimethylbenz(a)anthracene-induced breast cancer in female rats, " Comp Biochem Physiol C Toxicol Pharmacol. Jul;143(3):349-54, 2005.
4. Okamoto Y, Hara T, Ebato T, Fukui T, Toshiyuki Masuzawa, "Brazilian propolis ameliorates trinitrobenzene sulfonic acid-induced colitis in mice by inhibiting Th1 differentiation," International Immunopharmacology 16 (2013) 178–183.
5. Abdulrhman, M. et al., "Honey and a Mixture of Honey, Beeswax, and Olive Oil-Propolis Extract in Treatment of Chemotherapy-Induced Oral Mucositis: A Randomized Controlled Pilot Study", Pediatric Hematology and Oncology, 29:285–292, 2012.
6. Ma, Y., Zhang, J.X., Liu, Y.N. Ge, A., Gu, H., Zha, W.J., Zheng, X.N. and Huang, M. 2016. Caffeic acid phenethyl ester alleviates asthma by regulating the airway microenvironment via the ROS-responsive MAPK/Akt pathway. Free Radical Biology and Medicine 101: 163-175.
7. Shimizu, T., Hino, A., Tsutsumi, A., Park, Y.K., Watanebe, W. & Kurokawa, M. 2008. Anti-influenza virus activity of propolis in vitro and its efficacy against influenza infection in mice. Antiviral Chemistry & Chemotherapy, 19: 7-13.
8. Samadi N, Khosravi H, Rahmanian M, Askarishahi M, "Effects of bee propolis supplementation on glycemic control, lipid profile and insulin resistance indices in patients with type 2 diabetes: a randomized, double-blind clinical trial, "Journal of Integrative Medicine, March 2017.
9. Fuliang, H.U., Hepburn, H.R., Xuan, H., Chen, M., Daya, S. & Radloff, S.E. Effects of propolis on blood glucose, blood lipid and free radicals in rats with diabetes mellitus. Pharmacological Research 51(2): 147-152.