

### Przepis na sporządzenie nalewki propolisowej:

- Rozpuścić 100g propolisu w 0,5l 70% spirytusu a następnie odstawić w zaciemnione miejsce na około 3 tygodnie.
- Po upływie wspomnianego czasu nalewka jest gotowa do spożycia.
- Nalewka szczelnie zamknięta może być przechowywana wiele lat, jednak wskazane jest aby została wykorzystana w ciągu roku od sporządzenia.
- Ponieważ część źródeł podaje, że istnieje możliwość dodania do roztworu wody (dodam), że największą skuteczność osiągnął propolis rozpuszczany w roztworze 70% alkoholu. Przechowywać w butelce z ciemnego szkła.

**Osad propolisowy**, który powstał po zlaniu roztworu można wykorzystać do okładów przy bólach stawowych i reumatycznych. Osad zawinięty w gazę przykładać na bolące miejsce, które wcześniej należy ochronnie posmarować tłustym kremem.

### Stosowanie nalewki z propolisu

Stany zapalne dróg oddechowych, kaszel, angina:

- 15-20 kropli na łyżkę cukru (trzymać w ustach)
- 50 k. na 250 ml ciepłej wody (do płukania gardła)

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy:

- 20-50 k. na 100 ml ciepłego mleka (2 razy dziennie)
- 30-40 k. na 1 szklankę odwaru z siemienia lnianego (pić między posiłkami po ½ szklanki przy wrzodach żołądka)

Zapalenie wątroby przewlekłe i wirusowe:

- 50 k. na ½ szklaniki letniej, przegotowanej wody (2 razy dziennie)

Nadciśnienie tętnicze i profilaktyka w miażdżycy:

- 30-60 k. na ½ szklanki mleka lub przegotowanej wody

Oslabiona odporność:

- 20-40 k. na łyżkę miodu rozpuszczonego w szklance letniej, przegotowanej wody (3 razy dziennie)

Stany zapalne dróg moczowych i pęcherza moczowego:

- 50 k. z łyżką miodu i 1 łyżeczką pyłku na szklankę, wody (pić 2 razy dziennie przez okres 1 miesiąca)

Zapalenie gruczołu krokowego:

- 50 k. z 1 łyżką miodu i pyłku na ½ szklanki letniej, przegotowanej wody i ½ szkl. soku z marchwi. Pić raz dziennie godzinę przed posiłkiem (1 miesiąc)

Zranienia, owrzodzenia, grzybice, odleżyny i oparzenia:

- 3-5 ml na 100 ml wody (do przemywania)

Paradontoza i ból zębów:

- przykładać tampon z waty nasączony wyciągiem z propolisu.

*Przed zastosowaniem określonego przepisu zachęcam do konsultacji z lekarzem, niektóre osoby mogą być uczulone na propolis.*