

Uit: De Geneeskraft van Propolis, door Wiebe Braam

Er is hoegenaamd geen onderzoek gedaan naar de werking van propolis bij reuma en andere aandoeningen van spieren en gewrichten. Wel is bekend dat de stoffen chrysin en galangin (twee flavonoïden in propolis) het enzym cyclooxygenase (COX) remt. Diverse, alleen op recept verkrijgbare, geneesmiddelen tegen reuma en artrose, de zogeheten COX-remmers, werken volgens hetzelfde principe (Viuda-Martos 2008).

Dat propolis in veel gevallen bij spier- en gewrichtsklachten goede resultaten oplevert, is in de eigen praktijk dan ook meer dan bij toeval gebleken.

Inmiddels wordt propolis wel vaker bij spier- en gewrichtsaandoeningen voorgeschreven. Ongeveer de helft van de mensen blijkt er baat bij te hebben. Soms blijkt het pijnstillend effect al in de eerste week van de behandeling. Maar het kan ook wel meer dan twee weken duren vóór het eerste resultaat merkbaar is. Spierpijn kun je met propolis-zalf behandelen door de pijnlijke spieren er goed mee in te masseren (ten minste twee keer per dag). Maar je kunt ook propolis innemen (zie de algemene gebruiksadviezen). De combinatie van beide heeft het meeste effect.

Propolis kan ook bij diverse gewrichtsaandoeningen worden gebruikt. In de meeste gevallen zal het om artrose gaan, ook wel 'slijtage' genoemd. Artrose zit meestal in de heupen, knieën of wervels (nek of lendenen). Pijn treedt vooral op bij de eerste bewegingen ('startpijn') en 's nachts bij het omdraaien in bed. Bij de 'echte' reuma gaat het juist om pijn in de kleine gewrichten van handen en voeten. Die gewrichten zijn daarbij rood en opgezwollen.

En ten slotte kan propolis ook worden gebruikt bij jicht. Dit is een gewrichtsaandoening die ontstaat ten gevolge van een te hoog urinezuurgehalte van het bloed. De ontsteking waardoor de gewrichten rood, dik en erg pijnlijk zijn geworden, zit erg vaak in de grote teen of in een van de gewrichten van het been.

Bij gewrichtsaandoeningen gebruik je propolis in de gewone standaarddosering. Ga bij onvoldoende resultaat na een week over op een dubbele hoeveelheid per keer. Verder kun je op de pijnlijke gewrichten tegelijk ook een- of tweemaal daags propolis-zalf smeren.