

봉산물(프로폴리스) 이용

설악양봉원 대표 조성봉

◎ 프로폴리스를 용해시키는 방법

프로폴리스는 꿀벌들이 만들어낸 강력한 항균 및 항산화 작용을 발휘하는 천연 항생물이다. 주성분은 후라보노이드라는 나무의 진액물질을 꿀벌들이 수집하여 침(타액)과 함유한 봉산물이다. 현재 많은 실험을 통해서 우리 인체에 제일 좋은 프로폴리스를 만들기 위해 심혈을 기울여 왔다.

우선 프로폴리스 용재를 만들기 위해서는 그 순수 물질을 추출하는 방법은 대충 3종을 들 수 있다.

알코올 추출, 미셀화 추출, 물 추출 이 중에서 “물에 의한 추출” 방법이 제일 마시기(복용)도 쉽다. 그러나 효능 문제에 대해서는 알코올 추출보다는 못하며 상당한 기술과 제조비용도 높아 대개는 취급하기 쉬운 알코올에 의한 추출방법을 취하고 있다.

그래서 알코올에 의한 추출방법을 정리하자면 다음과 같다.

① 주정(알코올) 1.8ℓ (한되)에다 프로폴리스(봉교) 500g을 섞는다.

② 꿀병 2.4kg(한되) 병에 봉교 프로폴리스 400g을 넣고 나머지는 알코올로 채운다.

③ 2~3일 간격으로 가끔씩 흔들여주면 좋다.

④ 보통 3개월 동안 저장하면 된다고 하지만 6개월보다는 1년이 좋다. 또한, 채취한 봉교덩어리는 1년보다는 3년이 좋다는 것이 입증됐다. 이유는 충분한 발효가 되면 간단한 부작용 즉, 사람마다 체질이 다 다르기 때문에 배가 조금씩 아프다던가 조금 가렵다던가 머리가 아프다던가 하는 것이 없기 때문이다. 만일 간단한 현상이 나타나는 증세가 있으면 3~4일 쉬었다가 마시면 된다.

⑤ 프로폴리스(봉교)는 한사람 것으로 만드는 것보다 여러 사람들 것을 모아서 혼합하여 만드는 것이 후라보노이드 성분이 많이 나온다.

⑥ 들판에서 채취하는 것보다 깊은 산골에서 채취하는 것이 좋다.

⑦ 제일 중요한 것은 우리 양봉원들은 보통 95° 알코올(주정)을 취급하고 있는데 이것은 잘못된 것이다. '98, '99'년도 양봉학회에서 국제 심포지

엄에서도 발표하였지만 알코올은 분명히 70°~80°를 취급하여야 한다. 95°알코올보다 70°~80°를 취급하니 우리 양봉인들도 정확히 알고 취급하였으면 한다. 그래야만 질 좋은 프로폴리스가 추출되어 소비자들에게 사랑을 받고 효과를 보아 우리 양봉인들의 21세기에 도움이 될 것이다.

◎ 순도높은 프로폴리스용제 추출, 여과방법이 가장 어려워

① 빈병에 밀여기를 걸치고 거기다 키친타올(휴지 넓은 것)을 깔 다음 앞에서 설명한 충분히 숙성시킨 꿀병에 담겨진 봉교액을 부어내 여과시킨다.(1차)

② 한번 여과시킨 것을 냉장실이 아닌 냉동실에 12시간 이상 넣었다가 다시 밀여기를 넣고 커피내리는 종이 여과지에 다시 여과시키고 다시 냉동실에 넣었다가 다시 여과지에 여과시킨다.

③ 또 중요한 것은 당도계를 측정하는 기계(꿀 수분측정기와 비슷한 것) 28%~62% 측정하는 기계에 농도를 36%에 맞추어야한다. 이래야만 우리 인체에 유익한 후라보노이드가 검출되어 질 좋은 프로폴리스용제가 완성되는 것이다.

◎ 프로폴리스용제는 하루에 얼마씩 어떻게 복용해야 하나?

일본, 호주서적 기타 외국서적에 의하면 하루 3mg이 제일 좋다고 한다. 한달에 100mg(박카스 병 100mg)을 물에 희석하여 마신다.

① 보통봉교(프로폴리스)는 생수 1.5ℓ + 봉교 30mg을 희석하여 1일 3회 복용한다(체질이 허약하거나 예민하거나 심장병환자)

② 체질에 따라서 생수 1.8ℓ + 봉교 50mg을 희석하여 1일 3회 마시는 것이 좋다. (1회에 소주잔 1잔씩 복용한다)

③ 조금 더 마셔도 상관없으며 농도가 진하면 물을 더 타서 마셔도 된다. 꼭 공복에 마시지 않아도 되며, 희석된 프로폴리스 음료는 꼭 냉장고에 보



관하지 않아도 된다. 이것은 천연항생 물질이 있기 때문이다. 다만 보리차 물은 변질이 되기 쉽다.

◎ 프로폴리스의 주성분 후라보노이드는 어떤 작용을 하는가?

- ① 특정효소의 반응을 억제하는 작용.
- ② 세포막을 강화하는 작용으로 피부를 건강하고 아름답게 하는 미용작용.
- ③ 결합조직의 강화작용
- ④ 항알레르기작용, 알레르기를 일으키는 비만세포내의 화학 물질의 유리를 억제하는 작용.
- ⑤ 체내의 식세포나 항체의 생성을 강화하여 체조직의 면역력을 조절하여 항류마치스, 항에이즈 기능을 증강한다. 생체의 면역기능을 촉진하여 감염에 대한 저항력을 높인다.
- ⑥ 생체의 면역기능을 높여 암의 치료, 암의 발생을 억제하는 항암작용을 한다.
- ⑦ 노화의 원인인 과산화지질의 증가를 억제하는 항산화작용으로 노화를 억제한다.
- ⑧ 모세혈관에 작용하여 혈압을 안정시키고, 혈관벽으로부터 출혈을 저지한다.
- ⑨ 중금속과 강하게 결합하여 중금속의 독성을 해독한다.
- ⑩ 대장균, 포도상구균, 살모넬라균, 고염균 등의 각종의 박테리아의 증식억제 및 살균작용에 의한 강력한 방부작용.
- ⑪ 여성의 질염(냉증), 남성의 요도염 등의 원인이 되는 트리코모나스의 원충을 파괴한다.
- ⑫ 이외에, 신경을 안정시키는 항스트레스작용, 변비, 설사 등의 장기능을 개선하는 정장작용, 숙취예방 작용을 한다.

◎ 그러면 프로폴리스가 어디에 제일 좋은 효능이 나타나는가?

우선 “염”자가 붙은 어떠한 질병이라도 아주 뛰어난 효능이 있다. 가령, 위장염, 기관지염, 알레르기 비염, 관절염, 십이지장염, 간염, 피부염, 변비, 설사, 당뇨, 고혈압 등등. 축농증은 6개월이면 낫고, 소아천식에는 100%의 놀라운 효과가 있으며, 위염은 3개월 정도면 낫는다. 잘 낫지 않는 위궤양도 5개월 정도면 재발이 없고 알레르기 비염이나, 신장염에도 잘 낫고, 여자들의 생리통에도 2개월 정도 마시면 없어지고, 생리불순에도 효과

가 좋다.

주의할 것은 조금 좋아지는 현상이 있으면 대개 더 마시지 않는 사람들이 많다. 그러나 좋아졌다 하여도 2~3개월 더 마시면 근치가 가능하며, 성인병 예방에도 좋으니 계속 마셔도 우리 인체에 아무런 지장이 없다.

또한, 바이러스에서 오는 간염, 유행성감기, 알레르기 비염, 이러한 질환에는 효과가 뛰어나다. 위장병, 기관지염, 축농증, 장염, 설사, 변비 같은데도 뛰어난 반응이 있었고, 위장염에는 특효라는 말을 붙여도 과장을 정도이다. 면역성이 약해서 감기가 잘 걸리는 사람이 프로폴리스를 계속 먹으면 감기가 잘 걸리지 않는다. 주변에 신경통으로 오랫동안 고생하시는 분들이 많이 계시는데 이런 분들은 프로폴리스를 마시면서 봉침(벌침)을 맞으면 특별한 병이 아니면 3~4개월이면 거의 해결된다. 디스크, 좌골신경통, 목 디스크, 류마치스 관절염, 50견, 이런 환자에게는 꼭 봉침을 맞아야만 완치된다.

혈액순환도 적당히 잘 되면 좋아도 너무나 잘되면 부분적인 통증으로 머리가 아플 수도 있으니, 이럴 때면 3~4일 쉬었다가 다시 마시면 좋다. 프로폴리스는 항균, 항암 작용뿐만 아니라 혈액 순환까지 잘 되기 때문에 강한 명현반응도 오게된다. 신경통에는 이런 반응이 있을 때 효과가 더욱 좋다.

그러나 호전반응이 나타나 안 아프던 곳이 더 아프다면서 마시는걸 중단하는 예가 많다. 그 이유를 잘 설명해서 계속 마시도록 권하면 간단한 신경통쯤은 2~3개월이면 되고, 여성들의 생리양이 많이 나올수도 있으니 걱정할 필요가 없다.

① 술을 좋아하는 사람에게 프로폴리스를 복용시키면 더 많은 양을 마셔도 취하지 않고 아침에 속이 쓰린 것을 잘 모른다. 이것은 해독작용을 시켜주기 때문이다. 앞에서도 말했지만 심장이 약한 사람에게는 반응을 봐가면서 조금씩 마시도록 하면 효과가 있다. 특히 주의해야 할 점은 뇌진탕을 일으킨 사람에게 프로폴리스를 복용시키는 것은 극히 삼가 하여야 한다.

② 프로폴리스의 주요 작용을 크게 분류하면 소염, 항균, 혈액순환 작용이다. 소염과 항균작용은 염증질환에 속하며 염증질환에는 위염, 위궤양, 축농증, 기관지염, 장염, 십이지장염, 전립선염 등이 있다. 그러나 전립선염에는 프로폴리스보다 꽃



가루(화분)가 더욱 좋다. 이것은 경험에 의한 환자들의 임상실험에서 알게 되었다. 프로폴리스는 많이 마시고 더 진하게 마시면 더 좋은 반응이 나타나는 줄 알고 많이 마시는 분들이 계신데, 이것은 잘못된 생각이다. 모든 것이 적당히 우리 몸에 필요한 양이 있어야 만이 면역성이 생기고 호전반응이 나타나기 마련이다.

③ 간이 나빠서 고생하시는 사람들이 많다. 이런 분들은 프로폴리스 100g, 꽃가루 500g, 로얄제리 400g, 꿀 반되(1.2kg)를 혼합하여 복용하면 좋은 효과를 볼 수가 있다. 그리고 오랫동안 프로폴리스를 복용하면 비만증이 없어지고 살이 빠진다. 프로폴리스 속에는 소염, 항균작용을 하는 항생성분도 있지만 주성분은 후라보노이드라는 비타민 P가 많이 함유하고 있기 때문이고, 주작용은 혈액순환 촉진작용에서 만이 살이 빠는 것이 아니고 이노산에 의하여 살이 빠지게 된다.

④ 프로폴리스가 아무리 좋더라도 만성 신경성이나 신경성 위궤양은 잘 낫지 않는다. 그렇다고 해서 못고치는 난치병은 아니다. 꽃가루와 프로폴리스를 장기적으로 복용하면 변비가 없어지면서, 대장이 좋아지면서 마음의 평온 안정감이 온다. 특히 여드름, 기미, 거친피부, 피부염 이러한 계통의 발생 동기는 소화불량, 변비와 같은 위장장애로 인한 내분비의 불균형이 이루어질 때 발생된다. 이럴 때 프로폴리스를 먹으며 프로폴리스화장품을 바르면 분명히 없어진다. 또한 화상이나 상처 습진에도 효과가 좋다.

◎ 프로폴리스(봉교)의 채취방법

① 모기장을 개포 대신 덮는다. 부드러운 모기장이어야 한다. 뾰뾰한 모기장에는 이물질이 있기 때문에 코팅하지 않은 부드러운 모기장이어야 한다. 담요, 푸대 등은 좋지 않다.

② 가끔 모기장을 교환하여 덮어야 한다. 그 이유는 봉교가 많이 묻어 있으면 일을 하지 않기 때문이다.

③ 자주 뚜껑을 열어보면 벌들이 일을 하지 않는다.

④ 사양을 자주 하면 봉교를 물어오지 않는다.

⑤ 제일 좋은 방법은 고정 양봉식으로 벌들이 안정될 수 있도록 조용하여야 한다.

⑥ 봉교가 많이 묻어있는 모기장을 냉동실에 넣었

다가 꺼내서 고무장갑을 끼고 비벼주면 된다.

◎ 프로폴리스는 어떠한 기능을 하는가?

프로폴리스는 면역력이 저하하면 보강하고, 면역력이 과잉반응일 때 억제하는 생체의 면역 조절물질로 알려져 있다. 몸 전체의 면역성을 조절하면서 여러 가지 질병을 치료하는 기능을 가지고 있다. 당뇨의 원인으로는 유전적인 체질에 장기간의 과음, 과식 등의 나쁜 식생활 습관과 운동부족 등으로부터 오는 비만증, 복잡한 원인에 의하여 발병되는 것으로 알려져 있으나 바이러스 감염과 마찬가지로 바이러스에 의한 췌장의 기능저하가 직접적인 원인으로 밝혀지고 있다. 기능이 저하된 췌장은 면역력이 약해져 혈당강화 작용을 하는 인슐린의 생산이 저하되어 혈중의 당분이 정체되어 당뇨병이 된다. 프로폴리스의 생체면역조절력이 작용하면 췌장의 기능이 회복되어 혈당치는 정상으로 돌아온다.

아토피성 피부염, 비염, 천신 등의 알레르기 질환은 이 물질에 대한 면역계의 과잉반응이 피부에 나타나면 아토피성 피부염이라고 한다. 알레르기의 원인이 되는 이 물질(아레르겐)이 혈관 내로 들어오면 혈액 속에서 이상반응이 발생하게 된다. 프로폴리스에 함유된 후라보노이드의 인체의 면역력을 높이는 작용으로 이 물질의 혈관 침입을 방지하여 알레르기를 방지하게 된다. 특히 후라보노이드에 함유되어 있는 비타민H에는 피부를 강화하는 작용이 있다. 나이가 들어감에 따라 가장 무서운 질환의 하나가 고혈압이다. 혈관의 탄력성이 저하되어 혈류가 혈관을 압박하여 발생하는 질환이다. 프로폴리스의 후라보노이드에 함유된 비타민P에는 혈관을 강화하여 혈류를 촉진시키는 작용이 있다.

현대사회를 살아가고 있는 우리는 항상 스트레스에 노출되어 있고 스트레스에 의한 극단적인 질병이 스트레스위궤양이다. 인체의 총체적인 면역력은 신경계, 내분비계소화, 대사계, 면역계의 상호작용에 의하여 조절된다. 즉 신경계에 전달된 스트레스는 자율신경계에 의하여 소화, 대사계에 영향을 미치게 된다.

프로폴리스는 신경을 안정시키는 항스트레스 작용으로 면역력을 높임으로서 스트레스성 질환을 치료하게 되는데 후라보노이드가 함유된 프로폴



리스는 스트레스성 질환을 치료하게 되는데 후라보노이드가 함유된 프로폴리스는 스트레스성 질환의 치료를 위한 천연요법에 없어서는 안될 중요한 물질로 이용하고 있다.

우리 주변에는 많은 환자 분들이 계신데 그 중에 동맥경화는 고혈압과 함께 대표적인 성인병으로 초기에는 작은 지방의 응고에 지나지 않지만 방치하면 심근경색, 뇌졸중, 심장장애, 뇌장애 등의 원인이 되는 대단히 위험한 병이다. 동맥경화의 주원인은 콜레스테롤과 과산화지질이라는 악성지질대사의 이상에 있다. 프로폴리스의 후라보노이드는 이러한 동맥경화의 원인을 방지하는 항산화 작용을 한다. 프로폴리스의 항암작용에 관한 연구는 아직 시작 단계이긴 하지만 의학계의 대단한 관심을 모으고 있으며 장차 연구가 계속되면 프로폴리스가 암의 특효약으로 인정될 날이 올 것으로 본다.

프로폴리스는 변비, 설사 등의 장 질환에도 높은 효과를 보이고 있으며 프로폴리스의 정상 작용의 메커니즘을 보면

① 프로폴리스는 직접, 간접적으로 장에 작용하여 장의 연동운동을 촉진시킨다.

② 프로폴리스의 항균작용은 장내 유해균에 대해서만 유효하게 작용한다. 인간의 장내에는 100여 종이나 되는 세균이 존재하고 있다. 이러한 세균 중엔 유해한 균만이 있는 것이 아니라 인간의 생리활동에 없어서는 안될 유익한 균도 포함되어 있다. 프로폴리스는 장내의 유익한 균을 증식시키고, 유해한 균을 억제하는 작용을 함으로서 장의 기능을 촉진시킨다. 프로폴리스는 질병의 개선 효과와 함께 일상의 건강증진, 노화방지, 미용, 자양, 강장, 강정 등에 다양하게 이용되고 있다.

프로폴리스에는 후라보노이드나 생명활동에 없어서는 안될 다양한 효소가 함유되어 있고 혈액이나 대사를 촉진시키는 작용을 한다. 따라서 질병 상태는 아니지만 빈혈이나 허약체질의 경우에는 매일 복용함으로써 체질을 개선시킬 수 있다.

식사를 하게 되면 음식물은 체내에서 에너지로 변하고 일상의 활동과 운동으로 에너지를 소비한다. 섭취에너지와 소비에너지가 균형을 이루면 비만이 되지 않고, 과식 등으로 섭취에너지가 많고, 운동부족, 내장기능의 저하나 몸 전체의 신진대사가 저하되면 피하지방이 축적되어 비만이 된다. 섭취 에너지를 줄이기 위하여 극단적인 식사제한을 하

면 체중은 줄어들지만 빈혈을 일으키거나 심하면 거식증으로 건강에 심각한 손상을 초래하는 수도 있다. 그리고 소비 에너지를 늘이기 위해 갑자기 운동을 한다 해도 운동 후 음료수 등의 단 음식을 섭취한다면 그 동안의 노력도 허사가 된다. 운동만으로 체중을 줄이려 하는 것은 고통스럽기도 하지만 심장에 부담을 주고 근육을 손상시키는 위험이 따르기 마련이다.

프로폴리스에는 혈액을 좋게 하여 신진대사를 촉진하는 작용을 한다. 신진대사가 촉진되면 체내에 축적된 피하지방을 연소함으로써 비만의 체질을 근본적으로 개선한다. 뿐만 아니라 비타민, 미네랄 등의 영양소가 충분히 함유되어 건강상태도 더욱 좋게 합니다.

다이어트는 일상의 생활 중에 지속적으로 계속되지 않으면 소용이 없다. 프로폴리스 다이어트는 건강하게 체중을 줄이는 가장 이상적이며 프로폴리스를 지속적으로 마시면 3kg~5kg까지는 그렇게 어렵지 않게 살이 잘 빠진다.

- 다음호에 계속 -

꿀벌 기타가축 통계조사(안내)

(12월 중 관할시·군에 신고)

매년 12월에 실시하는 기타가축 통계조사에 한사람도 빠짐없이 관할 시·군에 신고하여 차후 불이익을 받지 않도록 합시다.

본 협회에서는 농림부로부터 별도의 신고 양식을 위탁받아 전국 양봉인들에게 동시에 자발적으로 신고 하기 위한 조치로 매년 시행해 오고 있고, 신고 자료에 의해 농림부 양봉농가 통계자료에 반영된다는 점을 유념해 주시기 바랍니다.

따라서 양봉농가의 불의에 사고(자연재해, 교통사고, 등) 발생시 신고 군수에 의한 보상조치가 이루어지는 사례가 있고, 방역 약품 분배시 어려움이 있으니 한사람도 빠짐없이 신고하여 주시기 바랍니다.

또한 다른 기타가축은 매년 6월, 12월 2회에 걸쳐 관계기관에 신고하고 있으나, 우리 양봉농가(꿀벌)는 6월중에는 타 지역으로 이동하여 채밀하는 농가 많은 관계로 농림부에 건의하여 12월 중에 신고 하기로 되어 있습니다.

신고 양식 1부 : 11월 협회보 첨부