

# Propolis

Den 14. oktober 2004 talte Silvana Lund (billedet) om biproduktet propolis for en forsamling af videbegærlige biavlere i Ringe, der havde afsat aftenen til formålet. Mødet var en fortsættelse af sidste års møde i Ringe og Omegns Biavlerforening.

Da emnet er uhyre væsentligt kommer her en særlig beskrivelse af apiterapi med vægt på propolis især baseret på Silvanas foredrag.



Silvana gav først en definition på **Apiterapi**: Med apiterapi forstås forebyggelse og behandling af sygdomme eller mangeltilstande ved anvendelse af biprodukter.

Ordet kommer af: Api, der betyder bi og terapi der betyder behandling.

De biprodukter der aktuelt bruges i apiterapi er:

- Honning
- Pollen
- Bibrød
- Propolis
- Gelé royal
- Bigift
- bilarver

Anvendelsen af biprodukter i sundhedens tjeneste er en urgammel teknik kendt i tusinder af år før vor tidsregning.

I folkemedicinen fortsætter man i dag med at anvende biprodukter.

I de millioner år bierne har eksisteret, har de samlet pollen, nektar og propolis ligesom de gør i dag. og sammen med disse råvarer, indgår planternes egenskaber eller terapeutiske principper samt næringsstoffer af høj kvalitet.

Der bor mange tusinde individer (30-60.000) i et bihus med få liters kapacitet, uden at udvikle dødelige sygdomme, som det kunne forventes i en så høj populationsdensitet.

Det må derfor være sådan, at bierne har deres hemmeligheder til at "holde huset rent".

Propolis er en af disse hemmeligheder.

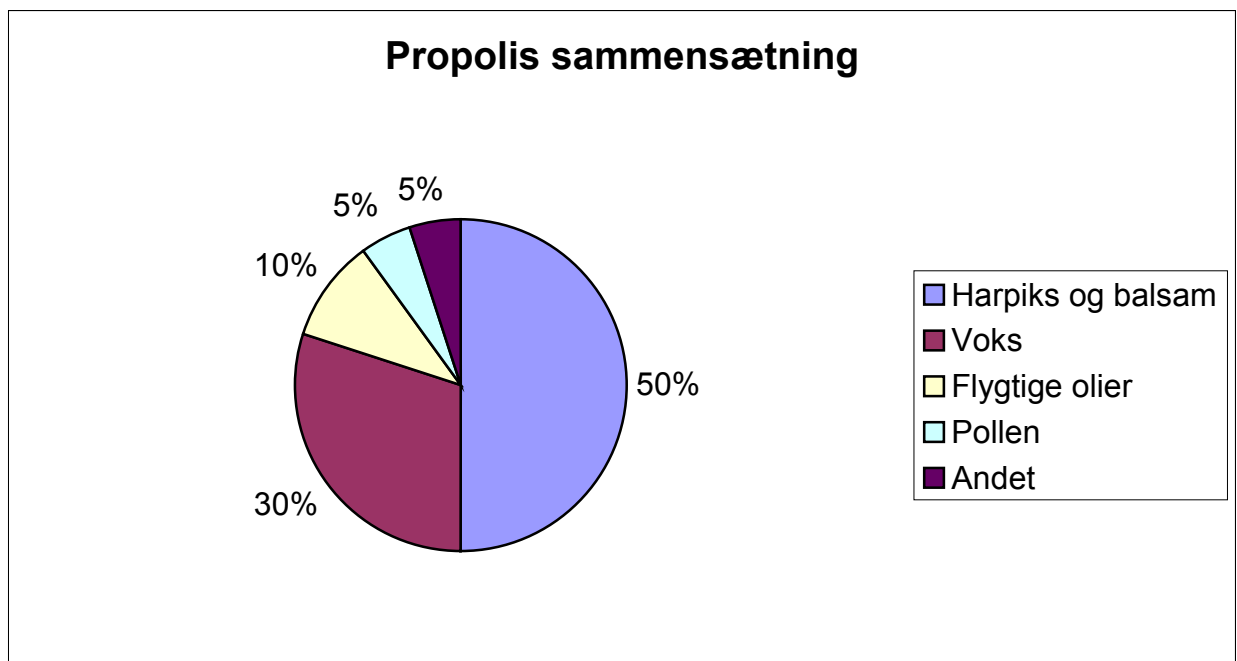
## Propolis

Propolis er en form for "harpiks", bierne samler fra især knopper fra forskellige plantearter. Bierne tilsætter deres spyt og voks.

Der er et par teorier om propolisdannelsen, men analyser viser at der i hvert fald er noget om harpiksteorien.

Bierne samler harpiks som de samler pollen. Det samles med kæberne og sendes i kurven. Når bierne så er kommet hjem i stedet skal de have hjælp til at få fjernet propolis. Propolis indeholder også små mængder pollen og voks fra både planternes knopper og fra bierne.

Sammensætningen af propolis fremgår af diagrammet.



De flygtige olier kaldes også Flavonoider. (Af flavus = guld) Der findes op mod 40 forskellige slags i propolis.

Flavonoider findes også i f.eks. grønsager. De giver den stærke lugt som f.eks. nellike, anis o.l.

De ca. 5 % pollen giver vitaminer til propolis og endelig er de sidste 5 % mineraler, sporstoffer o.l. Endelig indeholder propolis 6-7 forskellige slags sukker samt både fedtsyrer og aminosyrer.

Harpiks/propolis samles fra mange træarter, f.eks.: eg, ask, el, poppel, birk, fyr, gran, pil og hestekastanie.

Men også hos mere eksotiske arter som eucalyptus og acacia hentes propolis.

Den propolis vi skraber er forurenset, men propolis kan samles vha. et plastiksold, som bierne kitter til med propolis. Efter en tur i fryseren vrides soldet og propolis springer let af.

På grund af de mange gode egenskaber er god propolis forholdsvis dyr. Der nævnes priser på 45-60 \$ pr kg.

Det er dog et problem at propolis ikke er ens fra gang til gang bl.a. fordi bierne ikke henter propolis fra de samme træer året eller sommeren igennem. Vores propolis i Danmark er også forskellig fra andre landes af samme årsag.

Det giver så til gengæld mulighed for at markedsføre forskellige slags propolis. Altså propolis med forskellige egenskaber.

Propolis har derfor nogle fælles egenskaber der går igen i de forskellige slags propolis uanset indhold samt nogle specielle egenskaber afhængig af hvor det er samlet.

Det er for øvrigt det samme der er tilfældet med honning. Honning generelt er god til sårbehandling og til nedsættelse af blodtryk mmm.

Specialhonning som eucalyptushonning er specielt god mod halssygdomme.

Propolis skal ikke opvarmes over 50 grader for så mistes en del vand og især ødelægges de organiske forbindelser.

Propolis kan ikke opløses 100 % i opløsningsmidler, men ren alkohol er godt som opløsningsmiddel. I mangel af samme kan 80 % rom sagtens bruges.

Propolis smelter ved 65 – 82 grader C.

pH-værdien eller surhedsgraden ligger på 5,2-5,7 i vandig opløsning (den del der kan opløses)

## **Propolis i apiterapi**

### **Egenskaber**

Propolis er brugt gennem mange tusinde år og anvendes stadig i stedet for antibiotika. Egenskaberne er bl.a.:

- 1) Aktivitet imod bakterier
- 2) Antivirus aktivitet
- 3) Antisvampe aktivitet
- 4) Effekt mod parassiter
- 5) Heling og genoprettelse af væv
- 6) Aktivitet imod kræft og immunstimulerende
- 7) Bedøvelsesaktivitet
- 8) Aktivitet mod hævelse
- 9) Antioxiderende aktivitet

ad 1. Det kan bl.a. dreje sig om virkning mod stafylokokker, mavesårsbakterier og tuberkulose.

Mod virus – bl.a. herpes, forkølelsessår og en vis virkning mod HIV.

Svampe. - eks. hudsvampe.

Ad 5.- f.eks. sår og liggesår pga. aminosyrerne, fordi de virker på celledeling og vævsdannelse.

Ad. 6. Immunostimulant, interferondannende, balancerende effekt og stimulering af f.eks. hvide blodlegemer.

Propolis bekæmper infektion direkte (salve) og indirekte ved indvortes brug, pga. stimulering af immunforsvar. Derfor effekt mod leukæmi og hudkræft.

Når vi bliver syge er det (ofte) pga. dårligt immunforsvar. Det drejer sig her om det holistiske syn. Vi skal selv ville gøre noget ved vores liv og sygdomme.

Ad 7. Smag på propolis og bliv overbevist. Virker mod tandpine, øjet og sår (salve).

Ad 8. Mod betændelse, slag, bistik. Ligner codimagnyls virkning.

Ad 9. Beskytter cellevæg og beskytter colesterol mod at blive oxideret og dermed mod fortykkelse af blodkarvægge. Kræft skyldes bl.a. et øget oxidationsniveau i kroppen.

Endelig har propolis virkning mod ødemer. Det modvirker syreproduktionen i maven. Det har effekt mod stråling og begrænser blødninger ved sår i forbindelse med strålebehandling.

Propolis virker mod UV-stråling, altså som solfilter. Endelig har det virkning mod bigift, forebygger allergi mod bigift.

Propolis er effektiv mod brandsår, idet disse både læges hurtigere og ikke er nær så smertefulde.

Propolis virker desuden på ledegigt, ledbetændelse og mod kroniske smerter.

Endelig skal nævnes at få personer har allergi mod propolis. Ca én ud af 2000 viser reaktioner som astma eller eksem.

## Hvordan bruges propolis

- Man kan tygge propolis direkte fra bierne. Det er den letteste måde.
- Man kan købe propolis præparater.
- Man kan selv hjemmefremstille nogle simple præparater til eget brug eller til familie/bekendte.

Hvilke præparater kan man selv fremstille?

- Propolis vandekstrakt
- Propolis smørekstrakt
- Propolistinktur
- Propolispray
- Propolis i honning
- Propolis i creme

Alle disse præparater har ét og samme udgangspunkt, og det er:

**Rå propolis pulver:** Skær propolis i små stykker, sæt den i fryseren i nogle dage, og så igennem en kraftig kaffemølle indtil propolis er blevet til fint pulver. Den skal opbevares i mørke og koldt indtil brug.

**Propolis vandekstrakt:** 10 gram rå propolis pulver + 90 ml vand (45 grader) hældes sammen og venter 10 timer, blandes så meget som mulig. Filtrer opløsningen. Bundfaldet gemmes!

Kan anvendes som mundskyllevand og mod øjenbetændelse (med 1 % salt) idet der bruges 100 ml. destilleret vand + 20 dråber ekstrakt.

**Propolis smørekstrakt:** 100 gram rå propolis pulver + 800 gram smør. Varm blanding i vandbad til 40-45° maksimum. Hæld blandingen i en flad beholder, så at når den køler kan den blive skåret i små "kager".

Spises som "mellemmåltider" .

Propolis er fedtopløselig.

**Propolistinktur:** 30-40 gram rå propolis pulver + 70 ml sprit (70%). Lad det trække minimum 14 dage ( mørkt, køligt sted), rør 3-6 gange/dag. Resultat er propolistinktur 30 %. Filtrer. Bundfaldet gemmes!

Kan bruges mod hævelser. De fleste bakteriehæmmende stoffer er opløselige i sprit.

**Propolispray:** sæt propolis tinktur 10 % i en spraybeholder!

**Propolis i honning:** tilsæt 2-30 % rå propolis pulver, eller 2-10 % propolis smør ekstrakt.

**Propolis i creme:** eller det kan anvendes i massageolie.

### Dosis:

F.eks til mavesår: 50-60 dråber i 30 % alkoholopløsning i et glas mælk, 1½ time før måltiderne (3 gange om dagen) i 21-28 dage. 1 dråbe pr kg legemsvægt pr dag.

Alkohol opløsninger kan drikkes fortyndede med vand eller varm mælk, og også til mundskyld, gargarisme eller til indånding.

Til eksem: 2,5 % propolis i destilleret vand (kan gemmes i 2 uger).

Til brandsår, sår og vorter: 1-3 g/dag.

I korn eller pulver (i tarmkanalen, urinveje og andre problemer): 3 g/dagen á 3 gange før maden i lidt vand eller mælk.

*I alle tilfælde, er det fornuftig at begynde med en meget lille mængde og øge den i løbet af de følgende dage.*



**Bier med propolis**

## Liste over anvendelsesområder.

### Propolis er gavnligt ved:

tænder/mund  
paradentitis  
mavesår  
lever og galdeblære betændelser  
hæmorrhoider  
bændelorm  
Børne- og baby diarré  
hud og brandsår  
astma  
infektioner  
Urinvejsinfektioner  
livmoder/skede betændelse  
trichomonas  
hudsvampe  
tuberkulose  
dårlig hørelse  
ørebetændelse  
øresvampe  
øjenbetændelse  
sukkersyge  
psoriasis  
reumatoid ledebetændelse  
blødersygdom  
Parkinsons syge  
kroniske smerter  
problemer i muskler og led  
før og efter kirurgiske indgreb  
sygdomme af immun årsag  
prostata problemer  
strålebehandling

Der kan hentes langt flere oplysninger fra "Apitherapy Internet Course".  
Dette materiale samt mange andre oplysninger findes på  
[www.apitherapy.com](http://www.apitherapy.com)

Red.