

Hvordan kan man bruge propolis? Del 3

Af Silvana Lund

Reminder:

Propolis har bl.a. følgende egenskaber:

- Aktivitet imod bakterier
- Aktivitet imod virus
- Aktivitet imod svampe (hud, svampe og svampe i slimhinder)
- Heling og genoprettelse af væv
- Aktiverer kroppens forsvarsmekanismer
- Aktivitet mod hævelse
- Antioxiderende aktivitet

Propolis er meget lidt opløselig i vand, men bedre i alkohol. Opløsninger af propolis i vand/sprit er opløselige i honning : "propohonning".

At købe propolis præparater: Der er på markedet nogle firmaer, der sælger diverse propolis præparater. Der findes bl.a. propolis-granulat (små stykker rå propolis), propolis-drageer og tabletter (disse to er gode, hvis man ikke bryder sig om propolis smag), propolis som næsespray (pas på med mulig allergi!), propolis hostesaft, propolis blandet med andre biprodukter eller urter; tandpasta, læbestift, sæbe, og bolsjer med propolis.

Fordelen ved de købte præparater er, at de ikke varierer, dvs. at de er ens fra parti til parti. De er let tilgængelige.

At bruge rå propolis: Den letteste metode er at høste den lige direkte fra bierne! Så ved vi, hvor frisk propolis er. Pas på med mulige kilder til forurening.

- Vi kan tygge rå propolis. Den gavner gummerne, tænderne, halsen og maven.
- Eller, kan vi selv derhjemme lave nogle simple præparater til eget brug eller til familie/bekendte (der kræves en speciel tilladelse for at kunne sælge til offentligheden).

Præparater man selv kan fremstille :

- Propolis vand-ekstrakt
- Propolis smør-ekstrakt
- Propolis-tinktur
- Propolis-spray
- Propolis i honning

Alle disse præparater har et fælles udgangspunkt, og det er:

Rå propolis pulver: Skær ren propolis i små stykker, sæt det i fryseren nogle dage, og kør det derefter igennem en kraftig kaffe mølle, indtil det er blevet til fint pulver (propolis kommes i møllen i små portioner og kort tid ad gangen. Hvis møllen bliver varm, vil propolis klistre over det hele!!). Produktet skal opbevares koldt og mørkt indtil senere anvendelse.

Propolis vand-ekstrakt: 10 g rå propolis pulver + 90 ml vand blandes og står i 10 timer under så megen omrøring som mulig. Filtrér derefter opløsningen. Bundfaldet gemmes!

Propolis vand-ekstrakt kan bruges til f.eks. forkølelse, og til mundvask. Det er en god ide først at koge det vand, vi skal bruge til ekstrakten.

Ekstrakten har en begrænset levetid, ca. en uge i køleskab. Gem den i mørk emballage.

Propolis smør-ekstrakt: 100 g rå propolis-pulver + 800 g smør. Varm blandingen i vandbad til 40-45° maksimum. Hæld blandingen i en flad beholder, så den ved afkølingen kan blive skåret i små "kager". Propolis smør-ekstrakt er en smart måde at anvende propolis, især når man ikke bryder sig om smagen, den kan bare smøres på brød sammen med honning. Kan også bruges til børn. Portionen kan skæres i lige dele, så man ved, hvor meget propolis der er i hver portion.

Propolis-tinktur: 30-40 g rå propolis-pulver + 70 ml sprit (70 %). Lad det trække minimum 14 dage et mørkt og køligt sted, rør 3-6 gange/dag. Resultat er propolis-tinktur 30 %. Filtrér. Bundfaldet gemmes! Det er ikke muligt frit at købe ren sprit, i stedet for kan bruges den stærkeste snaps, man kan finde (som måske nærmer sig de 50 %). Meningen med 70 % sprit er, at denne koncentration af sprit er den, som er mest virksom. Propolis-tinktur kan både anvendes f.eks. ved forkølelse, til sårbehandling og til hudsvampe. Den kan blandes med honning, m.m. Ved forkølelse kan anvendes ca. 20-30 dråber 2-3 gange om dagen.

Propolis-spray: Sæt 10 % propolis-tinktur i en spraybeholder. Kan fortyndes til 5 %. Er god til sårbehandling og kan også bruges til at male bihusets vægge indvendig og udvendig. Meningen med at gemme bundfaldet, når vi laver tinktur, er, at bundfaldet kan blandes med ny sprit, og denne tinktur kan med fordel bruges til at male bihusene. Det

vandige ekstrakts bundfald kan blandes med sprit (fordi de spritopløselige stoffer i bundfaldet stadigvæk findes).

Propolis i honning: Tilsæt 2-30 % rå propolis-pulver, eller 2-10 % propolis smør-ekstrakt. Den kan laves ved at tilsætte propolis-tinktur til honning (5 dele tinktur og 95 dele honning f.eks.)

Alle opskrifter stammer fra "Apitherapy Internet Course" på :

www.apitherapy.com

Propolis og allergi: Én af hver ca. 2000 personer kan have propolis-allergi, dvs. at de ved inhalation, kan få astmaanfald - eller hudeksem ved lokal anvendelse.

Det er derfor meget vigtigt, at man, når man første gang anvender propolis, begynder med en meget, meget lille mængde, og derefter gradvist forøger dosis.

Der er tre stoffer i propolis, som er ansvarlige for allergien, og de findes i 87 % af alle propolis. Allergisymptomerne forsvinder, når man ikke længere anvender propolis.

Opbevaring af propolis:

I lukket emballage, mørkt og køligt. Vand/alkohol-opløsninger kan evt. frysetørres.

Alle de behandlingsforslag, jeg giver her, refererer til lette tilstande og kan aldrig erstatte lægekonsultation og behandling.



Silvana Lund