

Propolis – skyddar bin och människor

Bina klär in kupan i klibbig väldoftande propolis för att skydda sig mot drag och skadliga mikroorganismer. Men vi människor kan också ha stor nytta av propolis för att behandla krämpor som sår, tandvärk och halsont.

Propolis består av vaxer, hartser, slemämnen och kåda som växter och träd ger ifrån sig. Eftersom växterna i binas närområde varierar har propolis från olika platser och olika bisamhällen olika kemisk sammansättning.

Den bulgariska forskaren Vassya Bankova har genomfört en mängd studier på propolis och säger att det man ofta missar när man pratar om sammansättningen i propolis är att bina väljer vilka växter de hämtar ämnena ifrån. Man vet inte än exakt hur urvalsprocessen går till men det är tydligt att bina inte bara väljer klibbiga ämnen utan även de ämnen som har bäst verkan mot mikroorganismer. Här i norr väljer de ofta ämnen från poppel och barrväxter, som båda har väldigt bra läkande egenskaper.

Starkt läkande verkan

Propolis är verksamt mot bakterier, svamp och virus. Det är också antiinflammatoriskt, lokalbedövande och stimulerar immunförsvaret. Propolisens läkande verkan beror på en synergieffekt mellan alla de aktiva ämnena.

En propolislösning hjälper mot förkylning och halsont och kan till och med motverka influensa. Det går också bra att droppa propolislösning i sår, eller att stryka en bivaxsalva med propolis på sår. Flera nya studier visar att propolis har en läkande verkan på sår som magsår, operationssår, infekterade sår och brännskador. Dessutom skyndar propolis på sår läkningen vid tillstånd där sår läkning oftast tar lång tid som diabetes, hög ålder eller nedsatt immunförsvaret. Propolis kan hjälpa i alla olika faser av sår läkningen, även vid nybildning av brännskadad hudvävnad.

I tandvård fungerar propolis läkande vid sår i tandköttet och tandköttsinflammationer. Studier visar att munvatten eller tandkräm med propolis kan minska risken för karies.

Använda propolis

Det är viktigt att propolisen är ren och insamlad på rätt sätt. Ett vanligt sätt att samla in propolis är att skrapa bort den från ramarna och kupan men då får man nästan alltid med föroreningar i form av träflis och i värsta fall målarfärg. Ett säkrare sätt är att lägga ett propolisgaller eller en plastväv överst i bikupan så klär bina in den i propolis för att stoppa drag. Men det finns ett problem även med den metoden: Bina blandar propolisen med vax när de klär in nätet så man får en propolis av oklar koncentration med högt vaxinnehåll. Det är inte skadligt på något sätt men gör det svårt att ange exakt propolishalt på produkter som man framställer själv.

Man kan torka propolisen, mala den till ett pulver och blanda den i honung som ett kosttillskott, eller helt enkelt tugga en propolisklump rå mot hosta eller halsont. I Baltikum lägger biodlare en linneduk över ramarna i bikupan och låter bina klä in den i propolis. Sedan kan de klippa bitar ur duken och använda som plåster på sår och brännskador. Men det enklaste sättet att använda propolis är som tinktur. En tinktur håller i väldigt många år och på det viset kan man lagra propolisen på ett säkert sätt.



Kontaktallergi mot propolis

Ungefär 1–7 procent av de patienter som testats för dermatit är känsliga för propolis. Just nu pågår ett projekt på Karolinska Institutet i Stockholm där man undersöker kontaktallergi mot propolis. Projektet beräknas vara klart i slutet av 2019 och då vet vi förhoppningsvis mer om vad som gör propolis allergent.



1. Bina använder propolis för att tätat kupan för drag och skydda sig mot sjukdomar och mikroorganismer. Många biodlare samlar in propolis genom att skrapa den från ramar och kupor, men risken är att man får med föroreningar i form av träflis och målarfärg.

2. Ett plastnät är ett säkert och bra sätt att samla in propolis, men bina blandar propolisen med vax så att det blir svårt att avgöra exakt koncentration på propolisen.

3. I Baltikum täcker biodlare kupan med en duk i kanvas eller linne och låter bina klä in den i propolis. Sedan kan man klippa små bitar ur duken och använda som plåster.

4. Man kan nästan alltid se stora ansamlingar av propolis där biodlaren håller i ramen. Betyder det att bina uppfattar området som smutsigt och klär in det i propolis för att skydda sig från skadliga mikroorganismer?





Sila av propolistinkturen genom ett textilfilter eller en finmaskig rostfri sil för att undvika att små partiklar följer med ned i vätskan.

Så här gör du propolistinktur

1. Samla in propolis från bikupan. Om du skrapar loss den, se till att få med så lite träflis och andra föroreningar som möjligt.
2. Ta 3 delar propolis till 7 delar 70 % vodka (300 g propolis till 700 g vodka).
3. Lägg propolisen i en ren glasburk och häll på spriten.
4. Sätt på locket och låt stå i rumstemperatur i en månad. Skaka burken försiktigt varje dag.
5. Sila genom ett textilfilter eller en finmaskig sil.
6. Förvara tinkturen i en mörk glasflaska så håller den i många, många år.

Tänk på att en propolistinktur ska användas till sårvård och invärtes, så var noga med hygien när du samlar in propolis. Lämna till exempel aldrig kärl med insamlad propolis öppna utan lock och se till att få med så lite föroreningar som möjligt.

Det enklaste sättet att få tag på 70 % vodka är att beställa från någon som ska resa till Baltikum eller Tyskland.

PROPOLIS INNEHÅLL

- Polyfenoler
- Flavonoider
- Kaffesyra phenethyl-
ester (CAPE)
- Kaffesyra (CA)
- Andra kaffeater
- Propolin
- Terpener
- Eteriska oljor
- Furfuranlignaner

ORDET PROPOLIS

Pro betyder *framför*
Polis betyder *stad*
Propolis betyder
framför staden

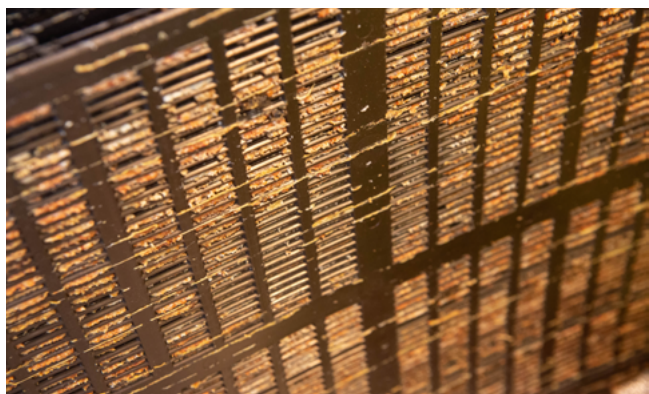


Att samla in propolis

Här är några tips för att samla in propolis på ett så smidigt och hygieniskt sätt som möjligt.

Bina använder sina pollenkorgar för att ta hem propolis. Insamlingen sker mest i slutet av sommaren, när bina ska vinterbona bikupan. Propolis består av hartser från trädens knoppar som bina samlar in och blandar med bivax för att producera propolis eller bikitt som det också kallas. Bina använder propolisen för att täta springor och sprickor så att de får en tät och varm kupa utan drag.

Propolis innehåller bakterie- och svampdödande ämnen så bina använder det också för att hålla rent inne i bisamhället. Det är bra om det finns ett brett utbud av hartser inom binas flygområde så att de får en bredspektrad antiseptisk effektivitet. Ett samhälle kan producera upp till 300 gram propolis under en säsong. Vanligen ligger skörden runt 100 gram, men den beror mycket på binas arvsanlag och förhållandena kring bigården.



Lägg propolisgallret i frysen så blir propolisen spröd och klibbar inte så mycket. Böj nätet fram och tillbaka i en plastpåse så släpper propolisen och kan samlas ihop.

Insamling, skörd och lagring

Använd ett propolisgaller eller nät (2–4 mm i diameter) för att skörda så ren propolis som möjligt. Placera gallret på ramlisterna och avståndet mellan ramar och tak så stimuleras bina att täta igen det öppna utrymmet. Man kan göra en liten glipa mellan tak och kupa för att få bina att lägga propolis i gallret. Detta eftersom glipan gör att det blir ett ljusinsläpp och ett ”vinddrag” som bina vill förhindra med hjälp av propolis.

När propolisgallret är fyllt, placera det i frysen. Ta sedan ut det och böj det fram och tillbaka i en ren plastpåse så att propolisen släpper och kan samlas ihop.

Låt propolisen torka i ett tunt lager i rumstemperatur. Förvaras lufttätt, mörkt och svalt i glas- eller plastburk.

Lagringstid

Etanolextrakt: rekommenderad lagringstid på 3 år efter den förpackats.

Honung-propolis blandning: 2 år efter att den förpackats

Rå propolis kan lagras i lufttät förpackning i frysen i många år.

Den här artikeln bygger på en omfattande sammanställning om biprodukternas näringsmässiga och läkande egenskaper gjord av Alexandra De Paoli och Lotta Fabricius Kristiansen 2019 på uppdrag av Svenska Bin, finansierad av Nationella Honungsprogrammet. Materialet finns även på svenskabin.se

Hela sammanställningen med referenser finns att läsa och [ladda ner här](#).

