

Anvendelse af propolis

Egenskaber ved propolis

Propolis er meget lidt opløselig i vand, men bedre i alkohol. Ethanol er den mest almindelige alkohol, men også glycerol anvendes til opløsning af propolis. Propolis smelter ved temperaturer over 60 grader, er klæbrigt mellem 25 og 50 grader og er hårdt under 25 grader. Ved frost bliver det krystallinsk.

Rå propolis

Rå propolis kan tygges og gavner tænder, gummer, halsen og maven. Tyg en lille klump på størrelse med en ært.

Rå propolis er også grundelementet i en række forarbejdede propolis produkter.



Præparater, som man selv kan fremstille

- Propolis pulver
- Propolis vandekstrakt
- Propolis-tinktur med enten ethanol eller propylen glycol
- Propolis-spray
- Propolis i honning
- Propolis salve

Propolis-pulver

For at få den bedste udnyttelse af propolisens indholdsstoffer er det hensigtsmæssigt, at pulverisere propolis inden videre forarbejdning.

Fremstilling

Propolis i mindre stykker, sættes i fryseren et døgn. Kør det derefter igennem en kaffemølle. Indtil det er blevet et fint pulver (det sker hurtigere end ved kaffe). Pulveriser små portioner af propolis ad gangen. Hvis møllen bliver varm til propolis klistre og sætte sig fast på udstyret. Sæt evt. også kaffemøllen i køleskabet en times tid inden brug. Pulveret kan opbevares koldt og mørkt indtil senere anvendelse.

Anvendelse

Bruges umiddelbart efter pulverisering til videre forarbejdning, for at pulveret klistre sammen.

Tilsæt evt. kartoffelmel (1-2%), som antiklumpningsmiddel ved opbevaring. Kan anvendes som kosttilskud i smoothies og andre kolde produkter.

Propolis vandekstrakt

Fremstilling

- 300 ml kogt vand + 30 g propolis koges (simre) i 40 minutter
- Afkøling
- Fjern voks fra overfladen og hæld det vandige ekstrakt på flaske (600 ml)
- Balsamdelen tilsættes yderligere 30 g propolis og 300 ml. kogt vand
- Koges (simre) 15 min.
- Afkøl
- Fjerne voks og hæld det vandige ekstrakt sammen med den første portion

- Balsamdelen gemmes. Kan tørres og pulveriseres senere.

Ved fremstilling af vandekstrakt udnyttes indholdsstofferne i propolis dårligt og har primært antimikrobiel effekt.

Anvendelse

Afkølet Vandekstrakt kan drikkes. Drik 1 dl ca ½-1 time før et måltid.

Mundvask og gurgling ved forkølelse.

Holdbarhed max 1 uge i køleskab.

Propolis tinkturer

20% tinktur i ethanol

- 70% ethanol fremstilles af 1,0 dl 96% ethanol og 0,4 dl vand (svarer til 117 g)
- Hertil sættes 29 g pulveriseret propolis
- Pak ind i stanniol og/eller stil mørkt og køligt i 10-14 dage (Omryst et par gange dagligt)
- Filtrer gennem kaffefilter.
- Den færdige tinktur hældes på flasker, typisk af 30-50 ml
- Gem filterkagen, der kan anvendes som salve ved sårbehandling

30% tinktur i ethanol

Tilsæt i stedet 50 gram propolis til den angivne vand-ethanol blanding

Anvendelse af ethanoltinktur

Dryp 20-30 dråber i lunt vand mælk og drik 2-3 gange dagligt ved forkølelse.

Kan derudover anvendes til sårbehandling og hudsvamp m.m.

Kan blandes i honning. (Tilsæt 5 gram 20% tinktur til 95 gram honning, hvilket giver en 1% propolishonning).

10% tinktur i propylen glycol

- Tilsæt 10 gram propolis til 90 gram propylen glycol.

Følg herefter vejledningen for ethanol tinktur, må gerne stå lunt ved stuetemperatur.

Anvendelse af glycoltinktur

Til mundspray (tilsæt evt. et par dråber æterisk olie f.eks. mentol eller pebermynte) og sårbehandling.

Tilsætning ved salvefremstilling.

Tip

Hvis indholdsstofferne i propolis skal udnyttes optimalt, anbefales det ikke at lave kraftigere tinkturer end 30% propolistinktur med ethanol og 10% propolis med propylen glycol. Ønskes kraftigere koncentrationer kan det ske ved efterfølgende at afdampe dele af alkohol delen.

Propolis koncentrat

Koncentrat fremstilles ved at afdampe hele alkohol-delen af en tinktur. Koncentratet bliver ikke tørt, men får konsistens som (tomat)pasta.

Koncentrat anvendes som mellem produkt, når propolis skal blandes med f.eks. honning (ethanoltinktur) eller salver (glycoltinktur er her bedst).

Propolis i honning

Fremstilling

- a. 5 gram propolis smeltes over vandbad indtil konsistensen er som lim.
- b. Tilsæt ca. 20g honning og varm op til propolis smelter og rør kraftigt til en ensartet masse.
- c. Tilsæt yderligere 75 g honning uden yderligere opvarmning og rør det hele grundigt sammen
- a. Giver 100 g med en propolis-% på 5.

Anvendelse

Anvendes både ved indtagelse og udvortes brug.

Tag en teskefuld dagligt til forebyggelse.

Tag teskefuld 3 gange dagligt ved ondt i halsen.

Sårbehandling

Tip

Propolis i honning kan også laves ved langsomt at dryppe tinktur i honningen, mens der røres.

Propolis salve med 5 % propolis

Fremstilling

1. Propolis koncentrat afvejes (f.eks. 5 gram = 5%)
2. Lav en blanding af olivenolie og bivoks i forholdet 4:1. Blandingen skal udgøre 95% (f.eks. 95 gram)
3. Varm blandingen langsomt op, indtil alt er smeltet og blandet
4. Bland lidt af olieblandingen med propolis koncentratet og rør til det er ensartet
5. Bland propolisdelen sammen med resten og rør-rør-rør indtil salven begynder at størkne (ca. 15 minutter)
6. Hæld på glas, når konsistensen er til det.



Anvendelse

Udvortes brug til behandling af små-sår, eksem, (sol)forbrændinger m.v.

Daglig brug til vedligeholdelse af sund hud.

Hårvoks.

Tip

Dette er en grundopskrift, som kan varieres i det uendelige. Bruge andre olier end olivenolie eller øg andelen af bivoks for at ændre konsistensen. Til læbebalsam typisk 3:1. Tilsæt evt. æterisk olie (fødevaregodkendt) for duft.

Købte varer

Der er på markedet en række forskellige produkter med propolis, som f.eks. hostesaft, næsespray, tabletter og tandpasta. Fordelen ved de købte varer er, at de ikke varierer, dvs. at de er ens fra parti til parti. Men også blandt disse varer kniber det med mærkningen af indholdet af propolis, hvorfor det kan være svært at sammenligne både produktkvalitet mht. propolisindhold og priser.

God fornøjelse!