

Propolis bra för immunförsvaret och för att behandla infektioner, innehåller också många antioxidanter.

Det är allmänt känt att honungsproducerande bin förädlar nektar till honung, men att flera andra råmaterial också bearbetas i kupan är kanske inte lika känt. En av de viktigaste biprodukterna vid honungsframställning är bikitt, eller propolis, som baseras på harts och som bland annat skyddar mot bakterieangrepp.

Redan de gamla grekerna och romarna använde propolis för hälsans skull. Bland de mer än 80 verksamma ämnen som finns i denna helt naturliga produkt är de som motverkar svamp-, bakterie- och virusangrepp de mest beprövade. Det är också detta skydd som bina själva strävar efter när de använder kittet i kupan.

Propolis kommer från grekiskan där *pro* betyder framför och *polis* staden. Bina använder bland annat sin produkt för att täta springor i kupan samt för att minska ingången och därigenom skydda mot angrepp av bakterier, virus och sjukdomar.

Bina hämtar växtharts från träd i omgivningarna som de tuggar ihop med bland annat frön, pollen och sin egen saliv. Denna massa heter bikitt eller propolis och kallas ibland även för binas eget antibiotikum.

Bina sätter bikitt i alla springor och på släta ytor för att hålla kupan fri från sjukdomar. Propolis används också som skydd i celler där yngel finns och bina täcker även kadaver som finns kvar i kupan med kittet.

Ämnet har i tusentals år använts vid bland annat sårhäkning och förkylningar och i moderna studier får man förklaringen till effekten. De visar att propolis har stark antioxidant effekt, samt verkar antiinflammatoriskt, hämmar virus och bakterier, lindrar infektioner och stärker immunförsvaret.

Propolis är rödbrun till svart och lite seg, kittaktig, kornig massa som förutom hartsämnen, vax och doftämnen. Propolis består av mer än 80 naturliga ämnen och tillsammans skapar de en produkt som är helt unik. I sammansättningen ingår bland annat vitamin E, vitamin A och B-vitaminer, alla mineraler och nästan alla aminosyror. Dessutom ingår en rad intressanta bioflavonoider, som är en av våra viktigaste antioxidanter. Alla dessa ämnen hjälper till att sakta ner åldrandet och i lite högre doser har Propolis en hel del effekter som liknar Royal Jelly. Flera oberoende studier visar att Propolis har lenande och uppfriskande effekt på de övre luftvägarna. Genom ett tidigt intag av Propolis kan de lenande och uppfriskande effekterna utnyttjas snabbare. Trots att sammansättningen av propolis skiftar mycket beroende på växtligheten kring kupan har det visat sig att de verksamma delarna i bikittet i stort sett är desamma.