

## PYŁEK PSZCZELI (OBNÓŻA)

Pyłek to produkowane przez rośliny męskie komórki rozrodcze - drobinny w kształcie różnorodnych kształtów.

Pszczoła strąca na siebie pyłek z pylników kwiatów, następnie miesza go z odrobiną wydzieliny gruczołów

ślinowych lub nektaru i transportuje do ula w tzw. koszykach na 3 parze odnóży.

W dni sprzyjające pyleniu pszczoły znoszą do ula dziennie ok. 54 tys. obnóży pyłkowych. Każde skupia ok. 100 tys. ziarenek pyłku.



### Skład pyłku pszczelego:

Zidentyfikowano w nim ponad 250 różnych związków chemicznych.

#### Węglowodany

To przede wszystkim fruktoza, glukoza, maltoza oraz w mniejszej ilości: arabinoza, ryboza, izomaltoza i wiele innych.

#### Tłuszcze

W pyłku wyodrębniono 12 kwasów tłuszczowych, między innymi: kwas palmitynowy, linolowy, linoleowy, arachidonowy.





## Białka

W pyłku wykryto 32 aminokwasów. Są to: fenyloalanina, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina, treonina, walina, alanina, prolina, seryna, histydyna, glicyna i inne. Zawartość aminokwasów w pyłku dochodzi do 12%.

## Składniki mineralne

Pyłek jest bogaty w wiele składników mineralnych: makroelementów i mikroelementów.

Wyodrębniono: potas, fosfor, wapń, magnez, sód, krzem, mangan, żelazo, miedź, cynk, jod, selen i inne.

## Witaminy

W pyłku pszczelim zidentyfikowano następujące witaminy: A, B1, B2, B3, E, C, B6, PP, P, D, H, B12, kwas foliowy, inozytol, biotynę, kwas pantotenowy, kwercyтынę.

## Inne składniki

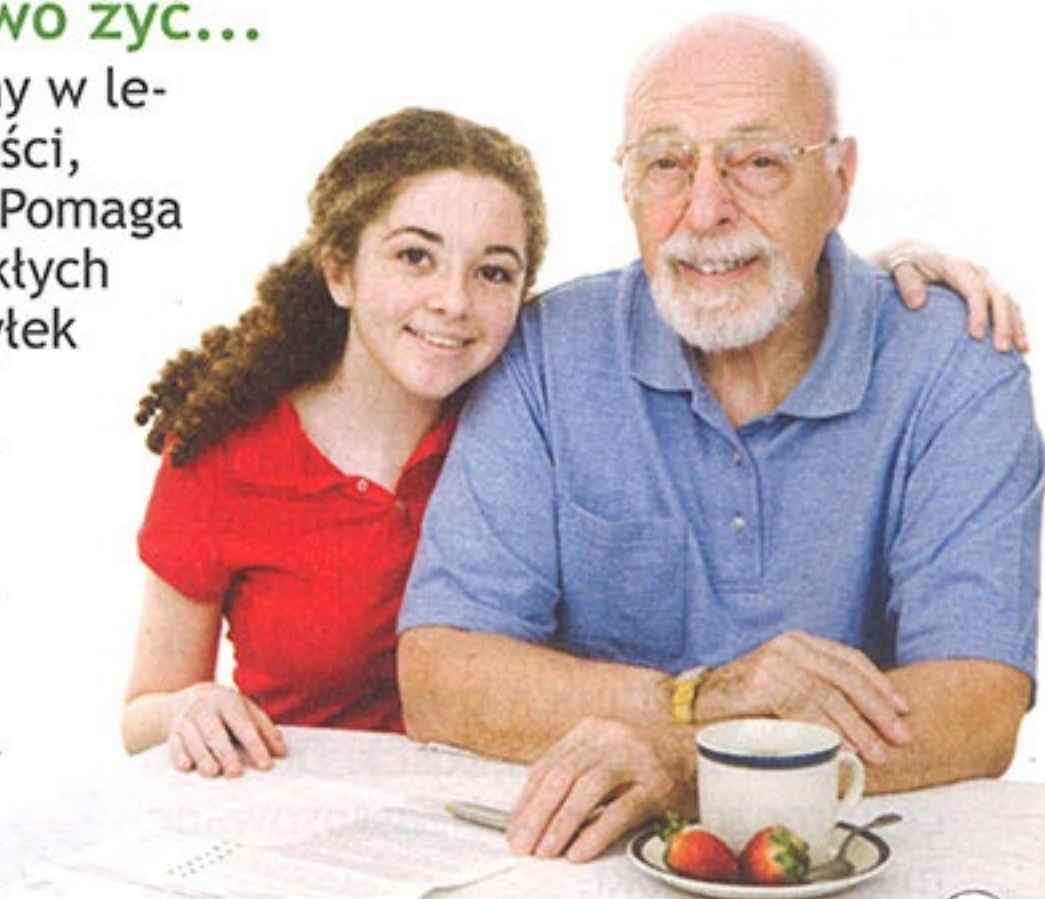
Enzymy: amylaza, inwertaza, fosfatazy, peroksydazy i inne, których stwierdzono 42. Kwasy organiczne: jabłkowy, mlekowy, cytrynowy, winowy, szczawiowy, bursztynowy, i wiele innych.

## Barwa:

biała, żółta, pomarańczowa, czerwona, szara lub brunatna, w zależności od rodzaju kwiatów z jakich pochodzi.

## By długo i zdrowo żyć...

Szczególnie polecany w leczeniu niedokrwistości, zwłaszcza u dzieci. Pomaga w leczeniu przewlekłych zapaleń wątroby. Pyłek poprawia strukturę anatomiczną i funkcjonowanie błony śluzowej żołądka, reguluje procesy przemiany materii, pobudza funkcje organizmu, zwłaszcza trawienne.



Przejawia niezwykłą mądrość natury - chudzi odzyskują prawidłową wagę, a otyli tracą na wadze.

Leczy zaparcia i biegunki, działa w zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, wzmacnia odporność. Jest pomocny w zaburzeniach wzrostu i procesach rozwojowych. Łagodzi dolegliwości związane z klimakterium. Ponadto obniża poziom cholesterolu, pomaga w stanach pozawałowych, nadciśnieniu tętniczym, miażdżycy.

Przyjmowanie pyłku wzmacnia również ośrodkowy układ nerwowy, działa uspokajająco, poprawia samopoczucie i... sprzyja długowieczności.

Stosowany jest również w leczeniu zmian zapalnych i przerostowych gruczołu krokowego (prostaty). Pyłek okazał się również pomocny w leczeniu choroby alkoholowej.

## Dawkowanie i stosowanie

Zaleca się przyjmować pyłek pszczeli 3 razy dziennie ½ godz. przed jedzeniem. Najlepiej rozmieszać pyłek z miodem, serkiem, mlekiem, wodą lub sokiem owocowym. Dokładnie przeżuwać przed połknięciem dla zwiększenia przyswajalności pyłku.

W celu zwiększenia przyswajalności przez organizm, ziarna pyłku rozdrabnia się przez zmielenie lub poddaje działaniu ciepłej wody (ziarna pyłku pęcznieją i po 2-3 godzinach pękają uwalniając swoją zawartość). Do tego celu można również zastosować mleko czy soki.





## Dawki dzienne:

- » dzieci 3-5 lat 10g pyłku,
- » dzieci 6-12 lat 15g pyłku,
- » dzieci powyżej 12 lat i dorośli 20g pyłku,
- » dorośli leczniczo 30-40g pyłku.

Łyżeczka do herbaty zawiera około 5g pyłku.

## Kuracje pyłkowe

Zaleca się stosować kurację pyłkową zażywając pyłek przez okres 1-3 miesięcy dwa razy w roku, jesienią i wiosną.

Jesienią uodparnia na zimowe przeziębienia, grypy, katary, wiosną wzmacnia organizm, uzupełnia braki witamin i mikroelementów.

**Smaczny krem pyłkowy.** Wymieszać 20% pyłku z 80% miodu. Zamiast miodu może być użyty twarożek, serek homogenizowany lub konfitury.

**Deser pyłkowy.** Do  $\frac{3}{4}$  l śmietanki lub mleka dodać łyżkę pyłku kwiatowego. Odczekać kilka godzin, dodać 2 łyżki miodu, 2 łyżki rozdrobnionych orzechów, wiórków kokosowych lub migdałów, następnie zmiksować.



**Pyłek, miód i sok aloesa.** Wziąć 500 g miodu pszczelego, 20 g pyłku i 75 g świeżego soku aloesu i mieszać w takiej kolejności: najpierw rozarty pyłek mieszać z miodem, a następnie dodać do mieszanki sok aloesu. Mieszankę w ciemnym szklanym naczyniu przechowywać w chłodnym miejscu. Podawać po łyżeczce 2-3 razy dziennie 20-30 minut przed jedzeniem przy nieżytach żołądka z niedokwasotą i przy chronicznych i atonicznych schorzeniach przewodu pokarmowego.



**Pyłek z miodem.** Wziąć 60 g pyłku i 300 g miodu. Pyłek się rozciera, a miód, jeśli uległ krystalizacji podgrzewa się przy temperaturze 40°C. Miód z pyłkiem należy starannie wymieszać, następnie układa się w ciemnym szklanym naczyniu i przechowuje w temperaturze pokojowej. Po tygodniu mieszankę można podawać. Stosuje się dwa razy dziennie po stołowej łyżce 20-30 minut przed jedzeniem. Mieszanka pyłkowo-miodowa jest stymulatorem biologicznym w przypadkach przedwczesnego starzenia się i dla poprawy apetytu.