

Skład pyłku kwiatowego i pierzgi:

Nie tylko dla pszczoł ale również dla ludzi stanowi niezwykle bogate pożywienie. Pyłek kwiatowy zawiera co najmniej:

22 aminokwasów,

w tym wszystkie 8 niezbędnych aminokwasów egzogennych

18 witamin (między innymi wit. B12 !)

28 minerałów

11 enzymów lub koenzymów

14 kwasów tłuszczowych

Przez swój skład pyłek kwiatowy jest dla wegetarian idealnym zamiennikiem mięsa i produktów zwierzęcych. Z wyjątkiem włókna, zawiera po prostu wszystkie składniki pokarmowe, których potrzebujemy. Zawiera więcej białka i aminokwasów niż jakikolwiek produkt pochodzenia zwierzęcego, np. wołowina, mleko itd.

Więcej na temat działania pyłku można przeczytać w książkach na temat apiterapii, np:

- Produkty pszczele w profilaktyce i leczeniu, doc. dr B. Kędzia, mgr E. Hołderna-Kędzia, Włocławek, 1999 r.
- Pszczela apteczka, E. Kałużny, Leszno, 1996 r.
-

oraz u Twojego pszczelarza pod adresem::

Pasieka „U strusi” Peter i Magda Vanhoof – Pełczyńska
82-103 Jantar (gm. Stegna), Droga do Rybiny 1

Tel: 55 / 247 79 63 tel.kom. 066 33 66 498

e-mail: pastrus@wp.pl

www.organic-forest.eu/pasiekaustrusi



Produkty pszczele



Pyłek kwiatowy

Pyłek kwiatowy zbierany jest przez pszczoły robotnice z różnych kwiatów a następnie przynoszony do ula w postaci kuleczek - obnóży na tylnych nogach. Pszczelarz zbiera te obnóży z pomocą poławiacza pyłku przy wejściu do ula, suszy i przechowuje w miejscu suchym, ciemnym i chłodnym.

Robotnice po wejściu do ula wkładają świeży pyłek, mieszany z miodem i enzymami, do pustych komórek plastra. Następuje „kiszzenie” pyłku kwiatowego w warunkach klimatycznych ula. Po kilku tygodniach powstaje **pierzga**. Dla pszczół dopiero ta substancja jest przyswajalna. Dla człowieka pierzga też ma wyższą wartość niż pyłek kwiatowy.

Zarówno pyłek kwiatowy jak i pierzga zawierają w dużych ilościach niezbędne dla życia i zdrowia pszczół i ludzi składniki odżywcze, jak np. białka, wolne aminokwasy, tłuszcze, cukry, witaminy, minerały, bioflawonoidy. Można stwierdzić, że są „bombami” witaminowo-aminokwasowymi. Dzięki temu działa na bardzo dużo chorób.

Nadwrażliwość i przeciwwskazania

Bardzo rzadko ktoś reaguje nadwrażliwie po spożyciu pyłku kwiatowego lub pierzgi. Nawet jeśli ktoś jest alergikiem na pyłek jako taki, z zachowaniem ostrożności można go stosować.

Jedynie przeciwwskazania do używania pyłku:

- pyłkowica
- astma oskrzelowa atopowa
- nowotwór gruczołu krokowego
- ciężkie uszkodzenia nerek
- początkowy okres ciąży
- skłonność do zaburzeń żołądkowo-jelitowych

Produkty z pyłkiem

Pyłek suszony

Składa się z obnóży pyłku kwiatowego, odbieranych przy wejściu do ula, suszonych następnie przez pszczelarza. Jest to najbardziej wskazana forma do leczenia większości chorób i dolegliwości. Kolory są różne w zależności od kwiatów, z których pszczoły zbierały ten pyłek. W Polsce wyróżnia się pyłek z rzepaku, który jest żółty oraz pyłek „wielokwiatowy” w różnych kolorach.

Miód z pyłkiem

Do miodu dodajemy 10% mielonego pyłku kwiatowego. Jest to smaczniejsze niż sam pyłek i wskazane dla ludzi, którzy chcą codziennie spożywać trochę pyłku w celach zapobiegawczych. Jedna łyżeczka miodu z pyłkiem po posiłku poprawi trawienie.

Miód z pyłkiem był używany już w starożytności do leczenia ran i oparzeń. Miód osusza rany a pyłek dostarcza organizmowi potrzebnych minerałów i witamin. Jeszcze dziś ten starożytny sposób działa.

Kiedyś śpiewacy operowi pili ciepłe mleko z miodem i pyłkiem, żeby smarować swoje „złote gardło”.

Mielony pyłek w kapsułkach

Są kapsułki, które rozpuszczają się dopiero w jelicie. Pyłek w takich kapsułkach działa głównie w jelicie i może tam rozwiązywać pewne problemy.

Pierzga

Jest to pyłek po „kiszzeniu” w ulu, dzięki czemu jest bardziej przyswajalny dla pszczół i ludzi. Jest najczęściej sprzedawany w miodzie spełniającym rolę opakowania i substancji konserwującej.

Dawkowanie

Suszony pyłek kwiatowy w granulkach jest dla człowieka tylko w 15% strawny. Aby poprawić przyswajalność, można moczyć go w zimnej wodzie przez co najmniej 12 godzin. Dobrze jest postawić na noc 1/3 szklanki z wodą przegotowaną i łyżką stołową pyłku. Drugiego dnia wypić przed, w trakcie lub po posiłku.

Jeśli celem stosowania jest stracić nadwagę, wypijemy pół godziny przed posiłkiem. Jemy przez to 15 – 20% mniej, co skutkuje schudnięciem.

Jeśli natomiast celem jest poprawa trawienia, przyjmujemy pyłek w trakcie posiłku.

Jeśli chcemy przybierać na wadze, to należy stosować pyłek pół godziny po posiłku.

Kuracją można stosować do 4 razy w roku przez 30 dni.

Dawkowanie jest zależne od wieku.

Dla dorosłych 60 g suszonego pyłku zabezpieczy w 100% zapotrzebowanie na białko dla przeciętnej dorosłej osoby.

Niektórzy zalecają zacząć od 1 łyżeczki (5 g) dziennie i stopniowo powiększyć dawkę do 1 łyżki (20 g).

Inni zalecają stosować 10 g (łyżkę stołową) dziennie przez miesiąc.

Dla małych dzieci zaczynamy od kilku granulek i stopniowo powiększamy do 1 łyżeczki dziennie.

Większym dzieciom podajemy odpowiednio więcej.

45 mg pyłku pomaga ci lepiej strawić 250 g pokarmu

Skład pyłku kwiatowego i dzienne zapotrzebowanie dorosłej osoby na składniki pokarmowe

Składnik	w 100g pyłku kwiatowego	% dziennego zapotrzebowania		
		10 g	60 g	200 g
ilość łyżek stołowych	5	1	3	10
woda	10 g			
białko	20 g	16%	100%	
tłuszcz	7 g			
węglowodany	25 g			
minerały	2 g			
włókno	25 g			
wapno (Ca)	300 mg	4%	23%	80%
fosfor (P)	500 mg	5%	30%	100%
potas (K)	1200 mg	4%	24%	80%
sód (Na)	75 mg	1%	2%	10%
magnez (Mg)	150.0 mg	5%	30%	100%
żelazo (Fe)	500.0 mg	360%	2143%	7140%
mangan (Mn)	10.0 mg	34%	200%	670%
cynk (Zn)	7.8 mg	4%	23%	80%
miedź (Cu)	1.4 mg	12%	70%	230%
karoten	9.5 mg	25%	150%	500%
wit E	3.2 mg	3%	19%	60%
wit. C	35.0 mg	6%	35%	120%
wit. B1 tiamina	1.0 mg	7%	43%	140%
wit. B2 riboflawina	1.9 mg	12%	71%	240%
wit. B6 pyrydoksyna	0.9 mg	5%	30%	100%
kwas pantotenowy	2.8 mg	5%	28%	90%
kwas foliowy	1.0 mg	34%	200%	670%
wit. H (biotyna)	0.03 mg	2%	12%	40%
niacyna	9.0 mg	6%	34%	110%

Okazuje się że pyłek kwiatowy jest idealnym lekiem dla ludzi o nowoczesnym stylu życia:

- leczy choroby wątroby i dróg żółciowych
- poprawia przemianę cukrów i tłuszczu
- odtruwa organizm, przez co wspomaga go w walce z alkoholem i narkotykami
- przyspiesza rekonwalescencję po chorobach i napromienianiu
- leczy choroby jelit: działa przeciw bakteriom E. coli, Proteus, Salmonella itd.
- leczy przewlekle zaparcia i biegunki oraz zapalenie jelit, jeśli antybiotyki już nie działają
- poprawia czynność przewodu pokarmowego
- pomaga pozbyć się nadwagi
- usprawnienie trawienia pokarmu oraz zmniejsza apetyt
- poprawia parametry krwi (morfologia, cholesterol)
- podnosi zawartość hemoglobiny we krwi
- leczy anemię (niedokrwistość)
- leczy schorzenia naczyń wieńcowych i serca
- leczy nadciśnienie krwi, obniża ciśnienie
- leczy miażdżycę
- leczy choroby skóry, np. trądzik i egzemę
- odmładza skórę, spowalnia proces starzenia się skóry
- pomaga leczyć gołściec
- stymuluje wzrost włosów
- przy łuszczycy powoduje zmniejszenie ilości zmian na skórze
- pomaga w leczeniu chronicznego reumatyzmu i artretyzmu

- leczy całkowicie uczulenie na pyłki w ciągu 2 lat spożywania miodu z naturalną zawartością pyłku. W pierwszym roku jest mniej ataków, w drugim roku nie ma ich już w ogóle
- leczy różne alergię
- migrena
- likwiduje zaburzenia koncentracji, zapomnienie
- usuwa problemy z spaniem
- wzmacnia układ nerwowy
- zwiększa wytrzymałość na obciążenia psychiczne
- zwiększa odporność na stresy
- likwiduje depresję i złe samopoczucie, szczególnie u osób starszych
- leczy choroby siatkówki
- powoduje poprawę wzroku
- zmniejsza problemy z płodnością
- mężczyzna produkuje więcej i zdrowszego nasienia
- wskazany w czasie 3.- 9. mies. ciąży i laktacji
- u 92% panów pow. 40 roku życia, badanych w podwójnie ślepiej próbie, zapobiega przerostowi prostaty przy spożyciu 15 g pyłku dziennie.
- usuwa zaburzenia płodności u kobiet
- reguluje cykl miesięczny
- również u ptaków poprawia produkcję i jakość jaj lęgowych
- poprawia wydolność fizyczną
- zapobiega przeziębieniom
- wspomaga rozwój i przyrosty u dzieci i młodych zwierząt
- ma działanie przeciwrakowe
- u 88% pacjentów poprawia samopoczucie po napromienianiu