

PSZCZELE SKARBY - PYŁEK KWIATOWY

Pyłek kwiatowy jest cennym produktem leczniczym wytwarzanym przez pszczoły. Dla pszczoł jest pokarmem białkowym. Zbierają go z kwiatów, formują w kuleczki i przynoszą na ostatniej parze nóg do ula. Stąd inna jego nazwa - obnóża pyłkowe.

W ziarnach pyłku stwierdzono ponad 200 różnych substancji:

- 22,7% - stanowią białka w tym aminokwasy egzogenne (metionina, lizyna, treonina, histydyna, leucyna, izoleucyna, walina, fenyloalanina, tryptofan), które są niezbędne do funkcjonowania organizmu, a które muszą być dostarczone wraz z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi ich sam syntetyzować.
- 30,8% pyłku stanowią cukry, (głównie glukoza i fruktoza).
- 5,1% to tłuszcze (nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy i fitosterole).
- 1,6% stanowią związki fenolowe (flawonoidy i kwasy fenolowe).
- 0,7% to witaminy - A, E i D B1, B2, B6, C, kwas pantotenowy, nikotynowy, foliowy oraz biotylna, rutyna i inozytol.
- Biopierwiastki- wapń, fosfor, magnez, sod, potas, żelazo, miedź, cynk, mangan, krzem i selen.

Pyłek kwiatowy przejawia różnorodne właściwości biologiczne: antybiotyczne, przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, antyhepatotoksyczne (leczące chorobę tkankę wątrobową), antyanemiczne. Działa leczniczo w przeroście gruczołu krokowego. Badania wskazały również działanie immunoregulujące i immunosupresyjne, przeciwalergiczne, przeciwnowotworowe, przeciwbólowe, wpływające na układ nerwowy i moczowy, ochraniające przed promieniowaniem jonizującym oraz opóźniające starzenie się organizmu.

Działanie antymiażdżycowe - zmniejsza zawartość lipidów całkowitych, trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i LDL. Co więcej w surowicy krwi, dzięki zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, fosfolipidów i fitosteroli zabezpiecza przed chorobą niedokrwienną serca i udarem mózgu. Po kuracji pyłkiem zaobserwowano obniżenie się stężenia cholesterolu w surowicy krwi oraz polepszenie wzroku. Ma również zastosowanie w stanach pozawałowych, zaburzeniach krążenia obwodowego i nadciśnieniu tętniczym. Małe dawki pyłku podawane regularnie osobom w starszym wieku pozwalają na zahamowanie zmian miażdżycowych naczyń mózgowych i poprawę krążenia mózgowego.

Wpływ na układ krwiotwórczy i krwionośny - stosuje się w leczeniu niedokrwistości spowodowanej niedoborem żelaza. Po podaniu pyłku, poziom żelaza zwiększa się zarówno w niedokrwistości pierwotnej (u dzieci), jak i wtórnej (np. powstałej w wyniku błędów żywieniowych). Ponadto przyjmowanie pyłku kwiatowego zwiększa stężenie hemoglobiny we krwi i liczbę krwinek czerwonych. Dzięki zawartości rutyny działa wzmacniająco na naczynia krwionośne, zapobiegając ich pękaniu, uszczelnia naczynia włosowate i usuwa obrzęki pochodzenia sercowo-naczyniowego oraz nerkowego. Ochrania również mięsień sercowy.

Działanie antyhepatotoksyczne - wyciągi z pyłku kwiatowego odznaczają się wysokim stopniem odnowy tkanki wątrobowej. Pyłek wykazuje również bardzo skuteczne działanie zapobiegające zatruciom, co więcej, obniża zwiększony poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi, nawet do wartości fizjologicznych.

Działanie przeciwzapalne - wykazuje silne działanie przeciwzapalne, porównywalne do farmakologicznych leków przeciwzapalnych. Mechanizm tego działania polega na hamowaniu aktywności enzymów odpowiedzialnych za powstawanie mediatorów procesu zapalnego w tkankach.

Działanie na układ moczowo-płciowy - zmniejsza przerost gruczołu krokowego, usprawnia opróżnianie pęcherza moczowego i rozkurcza mięśnie gładkie cewki moczowej. Zaleca się profilaktyczne zażywanie pyłku przez mężczyzn powyżej 40-go roku życia. W początkowym stadium choroby hamuje ją, zmniejszając jednocześnie możliwość wystąpienia nawrotów.

Wpływ na dwunastnicę - zastosowanie pyłku kwiatowego w chorobie wrzodowej dwunastnicy przyspiesza zabliznianie się wrzodów, również tych krwawiących, nienadających się do zabiegów operacyjnych.

Działanie na układ odpornościowy - jako produkt o bogatej wartości odżywczej i antyoksydacyjnej, jest z powodzeniem stosowany jako środek zabezpieczający przed gripą. Przyspiesza wyleczenie z zakażeń górnych dróg oddechowych, podwyższa odporność organizmu, zwiększając ilość przeciwciał. Zwiększa poziom witaminy C w tkankach.

Wpływ na układ nerwowy - wspomaga leczenie depresji, umożliwiając obniżenie dawek leków antydepresyjnych i uzyskanie poprawy w krótszym czasie. Dodatkowo podwyższa sprawność umysłową, a także wzmacnia układ nerwowy osłabiony na skutek stresu czy przepracowania. Poprawia funkcje mózgowe, takie jak pamięć, uczenie się oraz zdolność koncentracji.

Działanie wspomagające - pyłek stanowi bardzo cenną odżywkę uzupełniającą dietę żywnościową w aminokwasy, biopierwiastki i witaminy. Dlatego też pyłek polecany jest podczas okresu rekonwalescencji, po operacjach chirurgicznych, u osób wykonujących ciężką pracę fizyczną i umysłową.

Dawkowanie

W ramach normalnej diety poleca się przyjmowanie 5-10 g pyłku na dzień.

Lecniczo stosuje się 20-40g pyłku kwiatowego na dzień (3-5 łyżeczek dla dorosłych i 1-2 łyżeczki dla dzieci) 3 razy dziennie przed jedzeniem. Kurację stosuje się przez 1-3 miesiące (2 - 4 razy w ciągu roku).

By zwiększyć przyswajalność pyłku (nawet o 8 - 10 razy), należy umieścić w letniej wodzie wieczorem a spożywać na czczo rano. Można go również dodawać do jogurtu, owsianki, kefiru na minimum pół godziny przed spożyciem.

Pyłek kwiatowy pszczele, podobnie jak inne produkty pszczele, może wywołać uczulenie. Najlepiej wprowadzać go do diety stopniowo i powoli, uważnie obserwując reakcję organizmu.