



Pyłek kwiatowy

Pyłek kwiatowy to naturalny produkt pszczeli, który powstaje z mikroskopijnych ziaren pyłku roślin zbieranego przez pszczoły. Pszczoły mieszają go z nektarem, tworząc małe granulki tzw. obnóże, które przenoszą do ula w koszyczkach na tylnych odnóżach (nogach).

Pyłek kwiatowy jest jednym z najbardziej kompletnych pod względem odżywczym pokarmów dostępnych w naturze. Zawiera niemal wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Wskazania i przeciwwskazania pyłku kwiatowego

Pyłek kwiatowy polecany jest osobom osłabionym, zmęczonym i z niedoborami witamin, ponieważ wspiera regenerację, odporność i dostarcza cennych składników odżywczych. Pomaga regulować florę bakteryjną jelit, poprawia pamięć i koncentrację oraz wspiera wydolność organizmu, dlatego jest szczególnie korzystny dla osób aktywnych fizycznie. Może również wspomagać zdrowie serca, regulując poziom cholesterolu i ciśnienie, a u mężczyzn poprawiać jakość nasienia i płodność.

Nie zaleca się jego spożywania osobom z alergią na pyłki, kobietom w ciąży i karmiącym, a także osobom z chorobami autoimmunologicznymi, cukrzycą i zaburzeniami krzepliwości krwi.

Składniki odżywcze pyłku kwiatowego

Pyłek kwiatowy to bogate źródło ponad 50 bioaktywnych substancji, które wspierają zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Zawiera dużą ilość białka, w tym wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne, niezbędne do regeneracji i prawidłowej pracy organizmu. Jest także źródłem niemal wszystkich witamin, w tym witamin z grupy B (B1, B2, B6), witaminy C, A, D i E, które wspierają odporność, metabolizm i kondycję skóry. Pyłek dostarcza cennych minerałów, takich jak potas, wapń, żelazo oraz pierwiastków śladowych, niezbędnych do funkcjonowania układu nerwowego i mięśni. Obecne w nim enzymy i hormony wspomagają procesy metaboliczne, a bioflawonoidy i substancje antybiotyczne działają przeciwtłeniowo i wzmacniają odporność. Dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, w tym kwasu linolowego i linolenowego, korzystnie wpływa na serce i układ nerwowy, czyniąc go wartościowym elementem zdrowej diety.

Jak najlepiej spożywać pyłek kwiatowy?

Pyłek kwiatowy najlepiej jest **namoczyć lub zmielić przed spożyciem**, ponieważ naturalna otoczka ziaren pyłku utrudnia jego trawienie. Dzięki tym procesom organizm lepiej przyswaja zawarte w nim składniki odżywcze.

Pyłek kwiatowy można spożywać na wiele sposobów:

- Bezpośrednio – najlepiej rano na czczo, powoli rozpuszczając w ustach,
- Dodany do jogurtu, miodu, koktajli, owsianki czy musli – wzbogaca dietę o cenne składniki odżywcze,
- Rozpuszczony w wodzie – namoczony przez kilka godzin poprawia przyswajalność i uaktywnia enzymy

Nasza sprawdzony przepis podania:

Wieczorem do 1/4 szklanki letniej, przegotowanej wody dodaj 1 łyżeczkę pyłku kwiatowego oraz 1 łyżeczkę miodu. Dokładnie wymieszaj i pozostaw na noc w temperaturze pokojowej, aby składniki mogły się dobrze rozpuścić. Rano przed spożyciem ponownie zamieszaj napój i opcjonalnie dodaj kilka kropli soku z cytryny, co wzbogaci smak i wspomogę wchłanianie składników odżywczych. Wypij na czczo, około 30 minut przed śniadaniem, aby organizm jak najlepiej przyswoił cenne substancje zawarte w pyłku.

Regularne stosowanie tej metody wspiera odporność, dodaje energii i korzystnie wpływa na zdrowie

Dawkowanie pyłku kwiatowego

Zalecane dzienne dawki:

- Dorośli: 1–2 łyżeczki dziennie (ok. 5–10 g).
- Dzieci powyżej 3. roku życia: ½–1 łyżeczka dziennie (ok. 2,5–5 g).
- Kuracja wzmacniająca: 4–6 tygodni, 2–3 razy w roku.
- Pierwsze dni: Zacznij od ½ łyżeczki dziennie, aby sprawdzić reakcję organizmu.

Ważne!

Zawsze zaczynaj od małych ilości i obserwuj reakcję organizmu. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

Więcej na temat pyłku kwiatowego, pozostałych produktów pszczelich oraz naszej pasieki „Janikowa Barć” dowiedzie się Państwo odwiedzając naszą stronę internetową www.janikowabarc.pl