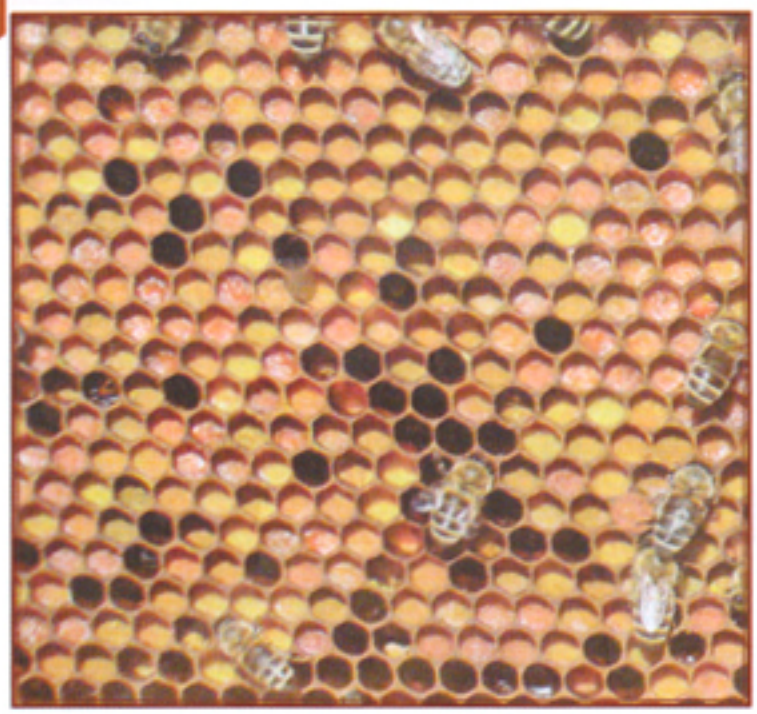
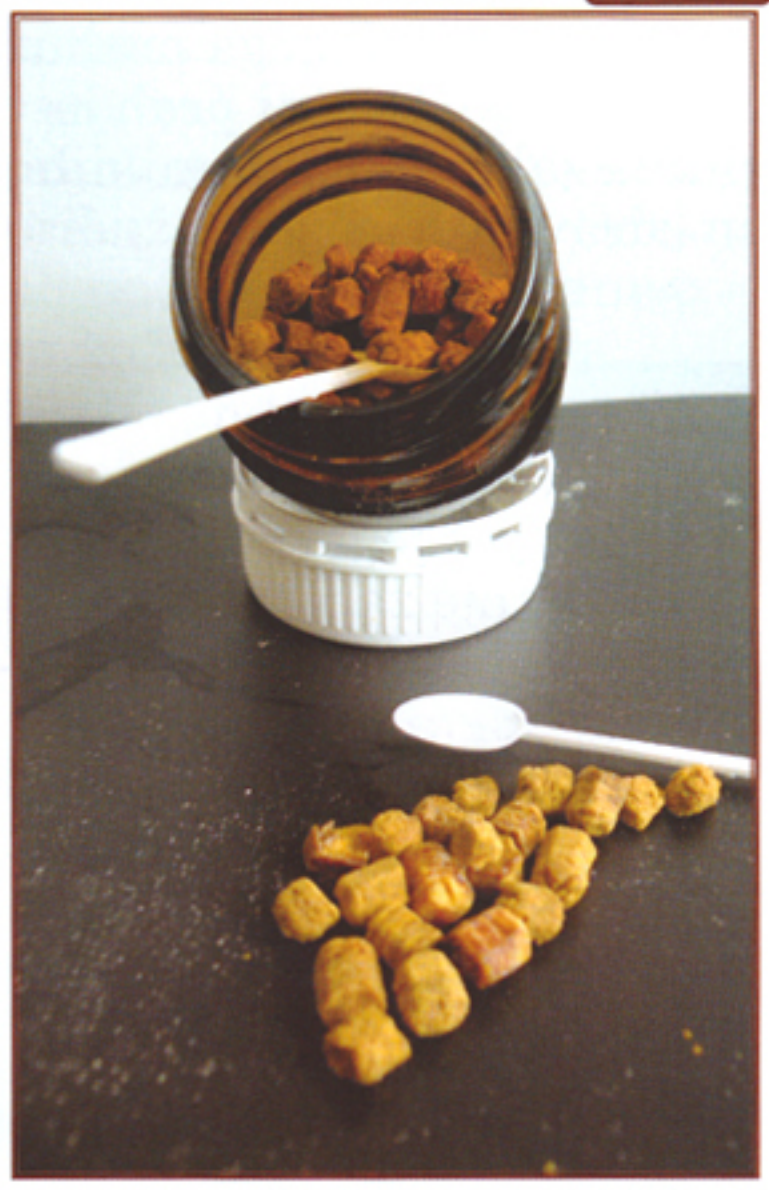
11 Cvetni prah IZKOPANEC



Čebele na cvetovih rastlin nabirajo pelod, ga vlažijo z izločki svojih žlez, prinesejo v panj in uskladiščijo v satne celice. Razmere v panju, kjer je v času razvoja zalege stalna temperatura okoli 35°C in visoka vlaga, so primerne za rast mikroorganizmov, ki v vskladiščenem cvetnem prahu povzroči mlečnokislinsko fermentacijo. Cvetni prah se po določenem času zato biokemijsko spremeni in postane t.i. »čebelji kruhek«, ki čebelji družini predstavlja edini vir beljakovin, poleg teh pa je tudi vir maščob, vitaminov, mineralov in ogljikovih hidratov. Čebele uživajo le predelani cvetni prah.



V njem se nahajajo vsa potrebna hranila za razvoj in razmnoževanje. Tudi za človeka je cvetni prah lahko funkcionalna hrana, prehransko dopolnilo ali pa domače zdravilo, saj vsebuje idealno razmerje vseh sestavin, ki jih organizem potrebuje za usklajeno delovanje organov.
To vrsto cvetnega prahu imenujemo izkopanec (imenujemo ga tudi čebelji kruhek, perga ...) ker ga

moramo za našo uporabo izkopati iz satnih celic. **Izkopanec pridobivamo le iz deviškega satja** (vosek, v katerem matica še ni zalegala jajčec). Na trgu je izkopanca zelo malo in ima visoko ceno, saj je njegovo pridobivanje zahtevno, ima pa številne prednosti pred osmukancem, saj je neprimerno bolj prebavljiv.

Čebele z izbljuvanim nektarjem in dodajanjem izločkov svojih žlez cvetni prah inokulirajo tudi z mikroorganizmi. Cvetni prah se začne mikrobiološko spreminjati že, ko pride v stik s čebelami, sicer pa proces od cvetnega prahu do čebeljega kruhka traja od nekaj dni do nekaj tednov. Vsebnost mlečne kisline in drugih metabolitov prepreči kvarjenje čebeljega kruhka, zato ga čebele skladiščijo tudi do nekaj mesecev.

Tak cvetni prah vsebuje vse, kar organizem potrebuje za življenje. Hranilne vrednosti se razlikujejo glede na botanični izvor in sestavo cvetnega prahu. Ima v primerjavi s svežim cvetnim prahom precej višjo hranilno vrednost zaradi metabolne aktivnosti s čebelami povezanih mikroorganizmov, ki tvorijo encime, vitamine, organske kisline in so vpleteni v proces mlečnokislinske fermentacije.

Kemična sestava je podobna kot pri cvetnem prahu osmukancu, le da je neprimerno lažje prebavljiv in bolj koncentriran tudi zaradi bistveno manj vode in delovanja encimov. Cvetni prah izkopanec vsebuje vsa osnovna hranila, ki jih najdemo v osmukancu. Naravni kemijski procesi, ki potekajo pri nastanku izkopanca pa zvečajo vsebnost vitamina K, mlečne kisline in številnih drugih bioaktivnih snovi: aminokislin, vitaminov, mineralov, v maščobah večkrat nenasičenih kislin (človeški organizem jih ne more sintetizirati sam in jih mora dobiti s hrano), naravnih antibiotikov,

drugačnih encimov kot v osmukancu, manj ogljikovih hidratov (ker povrejo v mlečnokislinskem vrenju) in bistveno manj vode.

Vsebuje veliko koristnih gliv, kvasovk, in bakterij. Nekateri proteini se razgradijo na aminokisline, sestavljeni sladkorji razpadejo v preproste sladkorje, vitamini pa postanejo bolj dostopni in jih telo lažje absorbira. V tem smislu je čebelji kruh ali izkopanec zelo primeren za uživanje.

Zahvaljujoč temu, kar vsebuje, velja, da je izkopanec hrana, ki lahko vzdržuje življenje in ima večje zdravilne koristi: hepatoprotektivni, protitumorski, antianemični, protivnetni in vitaminizirajoči učinek ter afrodiziak. Je naravni antibiotik.

Čebelji kruh je zaradi svoje izjemne kakovosti in raznolike sestave nenadomestljiv dodatek vsakodnevni prehrani. Uporaba čebeljega kruha je zelo pomembna za prehrano od zgodnje mladosti do starosti - izboljšuje psihofizično stanje človeškega telesa, še posebej ob povečanju fizičnega in psihičnega napora ob zdravljenju mnogih bolezni.

Ali ste vedeli, da izkopanec:

- krepi imunski sistem in ščiti pred povečanjem prostih radikalov,
- obnovi črevesno floro in zaščiti debelo črevo,
- pomaga zmanjšati škodljiv - LDL holesterol in naravno izloči strupe iz jeter,
- deluje kot antibakterijsko in naravno protimikrobno sredstvo,
- preprečuje utrujenost,
- ima dolgotrajen energijski učinek,
- omili staranje, pripomore k odpornosti in dolgoživosti,
- odličen je pri zdravljenju po operacijah raka, po kemoterapiji, po obsevanjih,
- poveča plodnost in libido,

Zelo priporočljiva je uporaba diabetikom.

11 Cvetni prah IZKOPANEC

Uživanje

Priporočljivo je, da cvetni prah, oz. druge čebelje pridelke uživamo vsakič ob isti uri dneva, da smo pri jemanju v miru in pozitivno naravnani.
Cvetni prah je najbolje odmeriti z leseno žlico (lahko s stekleno, izjemoma plastično, raje ne s kovinsko).

Izkopanec
V PREVENTIVNE NAMENE
se uporablja na dva načina:
uporaba izkopanca v prvotni obliki zrnc: 3 - 5 zrnc čim dlje zadržimo v ustih, brez dodatka tekočine, najbolje pol ure pred obrokom; enkrat na dan (zjutraj) ali dvakrat na dan (zjutraj in zvečer),
uporaba izkopanca v medu: 60-120 g zdrobljenega izkopanca vmešamo v 1 kg kremnega medu. Zmes z medom se uporablja:
- za odrasle: 1 čajno žličko 2-3 krat na dan;
- za otroke, stare od 2 do 4 leta: 1/3 čajne žličke 2-3 krat na dan;
- za otroke, stare od 4 do 12 let: 1/2 čajne žličke 2-3 krat na dan.

Kuro izvedemo dvakrat letno tri mesece ob prehodu zime v pomlad in poletja v jesen. Potrebno je pričeti z majhno dozo, da se prepričamo o morebitni malo verjetni alergiji na izkopanec.
V preventivne namene ga lahko jemljemo tudi neprekinjeno v enaki ali polovični količini.

Izkopanec
V KURATIVNE NAMENE
(primeri):
RAKAVE BOLEZNI: bolnik naj trajno uživa 3-krat/dan 1 čajno žličko.
SPLOŠNA TELESNA IZČRPANOST, STANJE PO POŠKODBAH, STANJE UPADA APETITA, PO OKUŽBAH, DUŠEVNI IZČRPANOSTI, IZGORELOSTI, REHABILITACIJSKIH UKREPIH: 2-krat/dan 1 čajno žličko v obdobju 6 mesecev.
MOTNJE V NOSEČNOSTI (pogosto bruhanje, splošna

telesna izčrpanost, čezmerno otekanje nog, zvišan krvni tlak itd.): 2-krat/dan 1 čajno žličko v obdobju celotne nosečnosti.

SLAB RAZVOJ OTROKA: 2-krat/dan ½ čajne žličke najmanj 1 do 2 leti, oz. še nekaj časa po izzvenenju motenj.

STAROSTNO OBDOBJE: 2-krat/dan 1 čajno žličko v kurah po 3 mesece, ki jim sledijo nekaj mesečne prekinitve.

ASTMA IN ALERGIJA NA CVETNI PRAH: pri tem zdravljenju mora sodelovati zdravnik oz. apiterapevt, ki je seznanjen s tem, da bolnik uživa cvetni prah. Za začetek: 1 noževa konica (1 mg)/dan, na 14 dni pa dozo podvojimo dokler ne doseže dnevnega odmerka 2-krat 2-3 zrna. Kura naj traja najmanj 1 leto.

Kontraindikacije: Doslej niso zasledili stranskih učinkov uživanja, edino v primeru alergije, a medtem ko je alergija na cvetni prah osmukanec pogostejša, je alergija na izkopanec zelo, zelo redka.

Izkopanec je zelo enostaven za uporabo, v zelo redkih primerih je alergen, z uporabo novih enostavnejših naprav za pridobivanje pa bi se morda čebelarji z večjim veseljem odločali za njegovo pridobivanje in skušali zadovoljiti povpraševanje na trgu.

