CVETNI PRAH osmukanec



Vse cvetnice, rastline, ki imajo cvetove se razmnožujejo s cvetnim prahom ali pelodom, drobnim praškom iz mikroskopsko majhnih zrnc, ki predstavljajo moške oplojevalne celice.

Sestava cvetnega prahu

Vsako zrno cvetnega prahu je obdano z dvema zaščitnima ovojema. Zunanja stena ovojnice je iz celuloze, kislinskih frakcij in lipidov; odporna je na kisline in lahko prenese tudi visoke tempratur. Notranji, tanjši sloj ovojnice vsebuje proteine in pektine. V živi vsebini celice pa se nahajajo vse za organizem potrebne hranilne snovi: beljakovine, ogljikovi hidrati, lipidi, vitamini, mikroelementi, encimi in hormoni.

Med aminokislinami, ki jih vsebuje, so najpomembnejše:

- arginin - potreben za rast, morebitno pomanjkanje lahko povzroči frigidnost, neplodnost in impotenco,
- izolevcin - sodeluje pri asimilaciji beljakovin,
- histidin - potreben za tvorbo hemoglobina in prenašanje kisika v tkivo,
- leucin - potreben za delovanje trebušne slinavke in vranice,
- lizin - spodbuja obnavljanje rdečih krvničk in izkoristek kalcija,
- metionin - nujen za rast in razvoj organov,
- fenilalanin - pripisujejo mu analgetične in antidepresivne lastnosti, pomaga pri presnovi vitamina C in skupaj z njim povečuje odpornost organizma proti utrujenosti in različnim boleznim,
- treonin in triptofan - tudi ti dve spodbujata delovanje trebušne slinavke in vranice,
- valin – krepi živčne celice črevesja in mišic,
- in druge....

Vsebuje tudi ogljikove hidrate - predvsem enostavna sladkorja glukozo in fruktozo, pa tudi saharozo, ribozo, laktozo in druge.

Maščobe v cvetnem prahu vsebujejo **velik odstotek nenasičenih maščobnih kislin**, ki vplivajo na znižanje ravni holesterola v krvi.

Vsebuje tudi veliko mineralnih snovi, ko so: kalij, magnezij, baker, silicij, železo in druge.

Poleg tega so v cvetnem prahu skoraj vsi vitamini, ki jih potrebuje človeški organizem, zlasti vitamini skupine B (B1 – tiamin, B2 – riboflavin, B3, B6, Bc – folna kislina), provitamin A, C vitamin, H (biotin), E (tokoferol), D vitamin.

V cvetnem prahu se nahaja tudi **več kot 50 encimov,** ki imajo vlogo katalizatorjev v procesih presnove (invertaza, amilaza, katalaza....).

100 g cvetnega prahu ima samo 246 kcal oziroma 1030 kJ.

CVETNI PRAH osmukanec

Poleg ugodne hranilne vrednosti za človeka ima cvetni prah tudi **antioksidativno, protivnetno** in **protimikrobno** delovanje.

Cvetni prah je torej naravni čebelji pridelek visoke biološke vrednosti. Je bazično živilo, ki ga strokovnjaki za prehrano označujejo za eno izmed najpopolnejših živil v naravi.

Deluje protibakterijsko, razstrupljevalno, spodbujevalno, krepi telesno in umsko zmogljivost.

Učinkuje na prebavni in živčni sistem ter na splošno presnovo telesa. Je izvrsten dodatek prehrani, zlasti pri vegetarijanskem ali veganskem načinu prehranjevanja, prav tako pri shujševalnih dietah, pri prekomernem kajenju, pomaga pa tudi pri zdravljenju številnih drugih obolenj. Kot dodatek prehrani izboljšuje sposobnost za umsko delo, preprečuje kronično utrujenost in povečuje tek.

V kombinaciji z matičnim mlečkom in propolisom krepi sposobnost organizma v času gripe in prehladov.

Pozitivni učinki cvetnega prahu so tudi naslednji:

Visoka raven antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale in spodbujajo dolgoživost. Antioksidanti krepijo tudi učinke drugih zelišč.

Močne lastnosti afrodiziaka in sredstva za večjo plodnost. Cvetni prah se lahko uporablja za lajšanje težav s prostato in za pomlajevanje spolnih organov, saj vsebuje snovi za proizvodnjo semenske tekočine. Težave z nizkim krvnim tlakom lahko spremlja tudi okrnjeno delovanje spolnih žlez.

Cvetni prah zmanjšuje proizvodnjo histamina in tako blaži učinke mnogih alergij.

Izjemno visoka vsebnost vitamina B v cvetnem prahu je pomembna pri gradnji »obrambnega zidu« proti stresu, spodbujanju dolgoživosti, odstranjevanju aken in zaviranju procesov staranja ter nastajanja gub.

Lajša simptome diabetesa tipa 2, saj obnavlja pomanjkljive zaloge mineralov in vpliva na presnovo.

Po doslej znanih podatkih cvetni prah vpliva tudi na lajšanje težav kot so slabokrvnost, zaprtost, kolitis, sinusitis, astma in bronhitis.

Cvetni prah je vir 18 vitaminov, vključno s skoraj vsemi vitamini iz skupine B (razen B12) in vitamini C, D in E. Nadalje vsebuje še rutin (odličen encimski katalizator, krepi kapilare), karotene, lecitin/holin, vse esencialne aminokisline, 14 maščobnih kislin (vključno z esencialnimi maščobnimi kislinami), 11 ogljikovih hidratov (od polisaharidov do enostavnih sladkorjev), nukleinske kisline kot RNK in DNK, sestavine steroidnih hormonov, rastlinske hormone, podobne hormonom hipofize pri človeku (gondatropini), 15 % lecitina, seznam po raziskavah pa se še vedno širi.

Vsebuje približno 25% beljakovin, kar je približno od pet - do sedemkrat več kot v mesu, jajcih ali siru.

Cvetni prah je med drugim bogat tudi s pomembnimi minerali in minerali v sledeh. Vsebuje lahko do 60 elementov, kot so npr. barij, bor, kalcij, baker, zlato, jod, železo, magnezij, fosfor, kalij, selen, silicij, žveplo, natrij, cink...

Vsebuje do 11 različnih pomembnih encimov, vključno z diatazo, fosfotazo in transferazo ter velikimi količinami katalaze, amilaze

in pektaze (encima za cepljenje pektina). Vsi ti encimi so udeleženi v prebavnih procesih. Že 130 mg cvetnega prahu lahko zato zaradi vsebnosti encimov pomaga pri prebavi skoraj kilograma in pol hrane. Poskusi so pokazali, da ljudje, ki uživajo cvetni prah, dnevno pojedo od 15 do 20 % manj hrane.

Kdaj priporočamo cvetni prah in kako ga uživamo
Priporočamo uživanje svežega oz. zamrznjenega cvetnega prahu, saj ima tak največjo vrednost izkoristka vseh človeku koristnih sestavin.

Priporočena dnevna količina za odraslega človeka je do 30 g na dan, najbolje v treh obrokih. Otroci stari od 3 do 5 let: 5 do 10 g trikrat na dan. Otroci stari od 6 do 12 let: 10 do 15 g trikrat na dan.

Kot preventivo priporočamo vsaj enomesečne kure jeseni in spomladi, za krepitev imunskega sistema.

Hranimo ga v zamrzovalniku, za sprotno porabo ga hranimo v hladilniku, vendar ga v hladilniku ne smemo hraniti dalj kot 7 dni pri +4 °C (priporočamo porabo v 3 dneh).

Kot zdravilo in krepčilo se cvetni prah uspešno uporablja pri anemijah, astenijah, trebušno-črevesnih boleznih (gastritisu, čirih, kolitisu) pri aterosklerozi, zmanjšani spolni moči, povečani prostati, hepatitisu, cirozi, nevrozi, pri okrevanju po težkih boleznih.

Zdravljenje alergije
V skladu z načeli homeopatskega zdravljenja učinkovito pomaga proti alergiji na cvetni prah.

Cvetni prah in krvni tlak
Cvetni prah nima veliko natrija, ima pa veliko magnezija in kalija, ki sta zelo uspešna pri zdravljenju srca in krvnih žil.

Holesterol
Cvetni prah znižuje raven holesterola v krvi, ta lastnost pa je primerna za zdravljenje ateroskleroze.

Diabetiki
Cvetni prah se uporablja tudi za zdravljenje diabetesa, saj povzroči neznatno povečanje inzulina. Cvetni prah normalizira dejavnost živčnega in endokrinega sistema, aktivira proces izločanja inzulina iz trebušne slinavke. Zato se priporoča diabetikom za lajšanje sladkorne bolezni tipa 2.

Cvetni prah za preprečevanje tromboze
Cvetni prah povzroča zmanjšanje strjevanja krvi, krepi kapilare in zmanjšuje holesterol v krvi, zato je učinkovito sredstvo pri preprečevanju tromboze.

Vzemite 1 čajno žličko cvetnega prahu 2 - do 3-krat na dan. Cvetni prah krepi krvne žile in zmanjša tveganje za nastanek krvnih strdkov.

Jetra (regeneracija)
Cvetni prah ima zelo ugodne učinke na jetra, najboljše doseže skupaj z matičnim mlečkom in medom. Priporoča se zdravilna kura, ki naj bi trajala 1,5 meseca. 3-krat na dan vzamemo 20-30 g medu, razredčenega v 100 ml tople vode, 1-2 čajni žlički cvetnega prahu in 0,5 g matičnega mlečka 3-krat na dan. Takšno zdravljenje je zelo koristno pri različnih boleznih jeter. Med v njih povečuje glikogen, izboljša procese presnove

CVETNI PRAH osmukanec

tkiva in poveča antitoksično funkcijo tega najbolj pomembnega organa.

Alkoholizem
Španski psihiater dr. Paret je že leta 1974 na mednarodnem simpoziju o apiterapiji v Madridu govoril o pozitivnem učinku cvetnega prahu pri odvajanju od alkohola. Cvetni prah lajša abstinenčno krizo in znižuje željo po alkoholu.

Cvetni prah in vid
Vzemite 0,5 do 1 čajno žličko cvetnega prahu 2 do 3-krat na dan v času 3 do 4 tedne pri slabši ostrini vida, prav tako za preventivo.

Hormonske težave (PMS, osteoporoza, prostata)
Cvetni prah je idealni gradnik za vzpostavljanje hormonskega ravnotežja.

V času menstruacije se v telesu sproščajo hormoni t.i. prostoglandini, kateri poskrbijo da se maternica krči. Krče lahko blažimo z jemanjem mešanice medu in cvetnega prahu v razmerju 2:1, 3-krat na dan, po eno jedilno žlico. Mešanica vsebuje vse aminokisline, katere zmanjšajo sproščanje hormona prostoglandina, povečajo pa sproščanje drugih hormonov, ki preprečujejo krče.

Osteoporoza je tiha epidemija 21. stoletja. Je bolezen, ki v večini doleti ženske po menopavzi. Za pravilen metabolizem v kosteh je estrogen izjemnega pomena, tega pa je z leti vse manj in manj. Poleg vzdrževanja redne telesne kondicije, uporabe kalcijevih preparatov v kombinaciji z vitaminom D, je izjemnega pomena tudi jemanje cvetnega prahu.

Cvetni prah pomaga pri absorbciji kalcija v kosti, vsebuje pa tudi naravni vitamin D.

Cvetni prah se je pokazal kot eno najboljših preventivnih sredstev za obolenja prostate. Deluje deloma hormonsko, v večji meri pa preprečuje rast in razvoj celic prostate, torej preprečuje povečanje prostate. Vsem moškim po 40 letu se priporoča vsaj 15 g cvetnega prahu dnevno, razdeljeno na tri odmerke.

Depresije
Življenje v današnjem času je za veliko ljudi stresno, kar pogosto vodi v depresije, nervoze ali izgorelost. Pri tem nam lahko pomaga cvetni prah, saj z vsebnostjo ogljikovih hidratov in beljakovin, kot tudi z vitamini, pripomore k porastu energije in ravnotežju živčnega sistema. Njegova uporaba pripomore k znatnemu izboljšanju stanja, lahko pride tudi do popolnega izboljšanja.

Pripravimo mešanico medu in cvetnega prahu v razmerju 1:1, jemljemo eno kavno žličko pripravka 4 do 5-krat na dan, pol ure pred jedjo.

Veganci in vegetarjanci
Cvetni prah je izvrsten dodatek prehrani, zlasti pomemben je pri vegetarijanskem ali veganskem načinu prehranjevanja, zaradi zelo visokega deleža beljakovin, kot tudi zaradi vsebnosti vseh človeku nujno potrebnih aminokislin.

Vlado Pušnik