

## **Пыльца и перга: их целебные свойства**

Пыльца растений — это мужской элемент цветка. Он отвечает за воспроизводство вида; и как семя, готовящееся прорасти, оно вмещает в себя запасы разных, богатых по своему составу веществ, обеспечивающих возможность развиваться без помощи внешних ресурсов. Таким образом, пыльца — это настоящий сгусток всех полезных элементов растения.

Пчелы собирают цветочную пыльцу для питания расплода. Пыльца, собранная пчелами с цветущих растений и плотно законсервированная в сотах, называется пергой. Она очень сложна по химическому составу.

Сбор пыльцы осуществляется ручным способом и при помощи простого прибора — пыльцеуловителя. В тихую погоду можно стряхивать пыльцу непосредственно с деревьев на подостланные простыни. Пчеловодами пыльца-обножка собирается с ножек пчел при помощи специальных приспособлений в пыльцеулавливателях.

Свежеизвлеченная пыльца содержит до 16-18% воды, и в таком виде для хранения она непригодна. Чтобы сохранить целебные и питательные качества пыльцы, ее необходимо просушить при температуре не выше 45°C. Пыльцу-обножку насыпают тонким (1 — 1,5 см) слоем в противни электросушилки, где при температуре 38-40°C за двое-трое суток она просушивается до остаточной влажности не свыше 12,5 %.

На солнце пыльцу сушить нельзя. Чаще всего ее сушат в затененном месте при комнатной температуре и хорошей вентиляции, рассыпав на листы бумаги слоем толщиной в 1 см и часто перемешивая.

Вместо сушки свежую пыльцу-обножку можно законсервировать в сахарной пудре: одну весовую часть пыльцы тщательно перемешать с двумя весовыми частями сахарной пудры.

Заготовку перги осуществляют путем извлечения из сотов, подлежащих выбраковке, сразу же после откачки меда, чтобы не допустить плесневения и ферментации и чтобы не завелся мучной клещ. Приступая к отбору перги, соты целесообразно охладить, а затем острым, длинным ножом срезать выступающие над пергой стенки восковых ячеек. После чего у самой вошины срезают слой перги. Оставшиеся в углублениях ячеек кусочки перги легко выпадают, если по сотам постучать ручкой ножа.

Срезанную пергу подсушивают, затем охлаждают до -1... +3°C, измельчают (можно в кофемолках или мясорубке), просеивают через решето.

Пергу, подготовленную к консервированию, обеззараживают смесью газов этилена и бромистого этила и упаковывают так же, как и пыльцу.

Цвет пыльцы обусловлен растениями, с которых она собиралась. Она содержит аминокислоты, углеводы, липиды, витамины А, В, Е, Р, каротиноиды, ферменты, микроэлементы (калий, магний, кобальт, медь, железо, кремний, фосфор, сера, хлор).

По аминокислотному составу пыльца очень близка к молоку, яйцам, мясу: 100 г пыльцы соответствует примерно 500 г говядины или 7 яйцам.

Химико-биологический состав пыльцы, полученной с различных растений, неодинаков, значит, различны и ее целебные свойства. Установлено, что одна и та же пыльца обладает многообразным действием и может помогать при различных болезнях.

Вводить в питание рекомендуется смесь пыльцы разных цветков, используя лечебные свойства каждого вида.

Рассортировать пыльцу по видам растений, с которых она была собрана, не представляется

возможным, но если нужна пыльца преимущественно с какого-либо одного растения, надо пользоваться пыльцой с тех пазек, которые расположены в районах произрастания этих растений.

### **Свойства пыльцы различных медоносных растений**

Пыльцаакации используется как желудочное и успокоительное средство.

Пыльца базилика стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Пыльца боярышника — жаропонижающее средство, укрепляет сердечную мышцу, успокаивает нервную систему, помогает при нарушении кровообращения.

Пыльца василька синего помогает при ревматизме, подагре, артритах.

Пыльца вереска растворяет желчные камни, лечит желчнокаменную болезнь, оказывает благотворное действие в случаях задержки мочи, особенно при циститах, простатитах, лечении предстательной железы.

Пыльца вишни — мочегонное средство.

Пыльца гречихи содержит много рутина, влияющего на прочность капиллярных сосудов, предохраняет от кровотечений и кровоизлияний, т.е. сокращает время свертывания крови, является профилактическим средством против инсульта и инфаркта; используется при сердечных заболеваниях (замедляет ритм сердца), сердечной аритмии, ломкости сосудов.

Пыльца ежевики обладает тонизирующим свойством, применяется при поносе, дизентерии.

Пыльца ивы оказывает успокаивающее действие на нервную систему, применяется против повышенного полового возбуждения, полезна при неврозах, невралгии, как тонизирующее средство.

Пыльца каштана способствует нормальному венозному и артериальному кровообращению, благотворно действует на печень и простату; применяется при застойной печени, обладает способностью улучшать состав крови; хорошо помогает при варикозном расширении вен.

Пыльца конского щавеля способствует разжижению густой крови, улучшает венозное кровообращение; оказывает лечебный эффект при тромбофлебитах, при застойных явлениях в печени, укрепляет капилляры.

Пыльца лаванды — возбуждающее, тонизирующее и мочегонное средство, благотворно влияет на нервную систему и желудок, помогает при отсутствии аппетита, облегчает течение стенокардии.

Пыльца липы — успокаивающее средство для нервных и страдающих бессонницей людей.

Пыльца мака-самосейки помогает при кашле, ангинах, коклюше; очень легкий наркотик, ее полезно употреблять нервным людям, страдающим бессонницей (по 1 ч. ложке в день с пищей).

Пыльца огуречника снимает боль, успокаивает нервную систему, помогает при бронхитах, фарингитах, трахеитах, ларингитах.

Пыльца одуванчика — мочегонное и желчегонное средство, благотворно действует на почки

и мочевого пузыря, полезна при болезнях печени и почек; легкое слабительное.

Пыльца рапса обладает ценными диетическими свойствами, способствует заживлению трофических язв, не поддающихся лечению другими лекарствами (местные аппликации).

Пыльца розмарина — стимулятор нервной системы, полезна при общем упадке сил, эффективна при умственном и физическом переутомлении, при болях в желудке и кишечнике, при заболеваниях печени и почек, укрепляет сердце, успокаивает сердцебиение.

Пыльца цитрусовых (апельсинового дерева, лимона и мандарина) — тонизирующее, возбуждает аппетит, способствует пищеварению, глистогонное, успокаивающее средство.

Пыльцачабреца и тимьяна улучшает кровообращение, возбуждает половую функцию; действует как средство против кашля и как антисептическое, положительно влияет на умственную деятельность, обладает тонизирующим действием.

Пыльца шалфея обладает мочегонным и потогонным свойствами, регулирует менструальный цикл.

Пыльца шиповника рекомендуется как мочегонное средство, дает легкий послабляющий эффект, укрепляет стенки капилляров, способствует растворению почечных камней.

Пыльца эвкалипта содержит эфирное масло с сильным запахом, обладает жаропонижающим и антибиотическим свойствами; стимулирует работу желудка, является хорошим тонизирующим средством.

Пыльца эспарцета оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Пыльца яблони и других фруктовых предохраняет от инфаркта миокарда, общеукрепляющее средство.

### **Способы хранения пыльцы**

Хранить пыльцу нужно в плотно закрывающейся, исключающей попадание воздуха и влаги посуде, желательно в холодильнике, но не более года (через год хранения она теряет 75% своих полезных свойств).

Сушеную пыльцу и пыльцу, законсервированную сахарной пудрой, расфасовывают в пакеты из полиэтиленовой пленки, края которых запаивают, или в сухие простерилизованные стеклянные банки, которые сразу же герметично укупоривают.

При неправильном хранении в ней нарушается состав белков, аминокислот, витаминов и других веществ, а при попадании воды или при отсыревании она становится вредной для здоровья (известны случаи отравления отсыревшей пыльцой).

Чтобы сохранить питательные свойства пыльцы на более длительный срок, ее можно законсервировать наподобие того, как пчелы консервируют в улье пергу.

### **Консервирование пыльцы с медом**

К 150 г меда добавить 0,25 л кипяченой воды, подогреть смесь до температуры 40°C (не выше), хорошо перемешать до растворения меда, добавить 1 кг пыльцы и перемешать до однородной массы. Сложить полученную смесь в стеклянную банку и сверху придавить

чистой деревянной дощечкой с грузом. Поставить банку в теплое место (35-40°C) на 4-6 дней, затем груз и дощечку удалить, банку залить смесью воска и парафина (1:3). Закрытые банки хранить в прохладном сухом помещении.

Обработанная таким образом пыльца становится похожей на пергу и долгое время хранится без изменений.

### **Консервирование перги с медом**

Заготавливают впрок и пергу. При перетирании воско-перговой смеси добавляют 0,5 кг меда на каждый килограмм ее массы. Измельченную массу тщательно размешивают с медом и ставят в теплое место для осветления. Всплывший наверх слой воска после осветления (через 2-3 дня) снимают.

Приготовить смесь можно в соотношении: 1 кг перги на 4 кг меда (20 %-ная смесь), или 1 кг перги на 3 кг меда (25 %-ная смесь), или даже 1:2 (33 %-ная смесь). Чем больше будет содержаться пыльцы в меде, а следовательно, чем гуще смесь, тем труднее ее осветлить и тем быстрее протекает процесс ферментации. Поэтому лучшей следует признать смесь, содержащую 20 % перги и 80 % меда.

После осветления такую пергу укупоривают в стеклянные банки, как и смесь пыльцы с медом. Хранят законсервированную пыльцу и пергу в темном сухом Помещении при температуре от 0 до +14 °С, но не выше +20°C, в течение 2 лет.

### **Фармакологические свойства и использование пыльцы**

Фармакологические свойства пыльцы:  
антиоксидантное (противодействует окислению внутриклеточных жиров, тем самым способствует профилактике опухолевых заболеваний и сохранению долголетия);  
тонизирующее;  
общеукрепляющее;  
противовоспалительное;  
антисклеротическое;  
противомикробное, противовирусное и противогрибковое;  
противоопухолевое;  
омолаживающее (профилактика процессов старения).

Пыльца:  
восстанавливает функцию печеночной ткани;  
задерживает рост микроорганизмов в кишечнике и регулирует его функцию;  
незначительно понижает свертываемость крови;  
нормализует артериальное давление;  
нормализует процесс пищеварения;  
повышает аппетит;  
повышает выносливость к неблагоприятным факторам внешней среды;  
повышает потенцию у мужчин;  
повышает умственную и физическую работоспособность;  
повышает устойчивость к радиации;  
повышает устойчивость к стрессам;  
регулирует обмен веществ;  
снижает уровень сахара в крови;  
снижает уровень холестерина в крови;  
способствует восстановлению сил при утомлении;

способствует стабилизации и увеличению веса;  
стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы;  
стимулирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма болезням;  
стимулирует мочеотделение и желчеотделение;  
стимулирует рост органов и тканей;  
стимулирует функцию надпочечников;  
улучшает вегетососудистую регуляцию;  
улучшает зрение;  
улучшает память;  
улучшает состояние кожи, омолаживает ее;  
стимулирует рост и регенерацию поврежденных тканей;  
уменьшает признаки гипертрофии предстательной железы;  
усиливает действие многих медикаментов;  
ускоряет выведение из организма различных ядов;  
укрепляет силы у пожилых и ослабленных людей.

Пыльца рекомендуется при следующих заболеваниях:

абсцесс легкого и другие заболевания легких;  
аденома простаты;  
анемия;  
астения, неврастения, инволюционные психозы;  
атеросклероз;  
бронхиальная астма;  
бронхоэктатическая болезнь;  
варикозное расширение вен и другие сердечно-сосудистые заболевания;  
вегетативные неврозы;  
везикулит;  
выпадение волос;  
гастриты;  
гипертония;  
гипо- и авитаминоз;  
гипотония;  
головные боли;  
депрессия;  
дерматиты;  
дискинезия желчевыводящих протоков и желчного пузыря;  
дистрофия миокарда;  
импотенция;  
истощение;  
ишемическая болезнь сердца;  
климактерический синдром;  
конъюнктивит;  
коронарокардиосклероз;  
нарушение обмена веществ;  
новообразования;  
отставание в росте;  
переломы, раны, ожоги;  
переутомление и высокие нагрузки у спортсменов;  
пневмония;  
подготовка к операции;  
простатит;  
радиоактивное облучение;  
реабилитация после длительных заболеваний и хирургических вмешательств;  
сахарный диабет;  
склонность к тромбозам;

снижение зрения;  
 снижение иммунитета;  
 снижение памяти;  
 стенокардия;  
 туберкулез легких;  
 утомление (физическое и умственное);  
 хронические заболевания почек;  
 хронические интоксикации;  
 хронический бронхит;  
 хронический гепатит;  
 эндемический зоб;  
 энтериты, колиты и другие заболевания тонкого и толстого кишечника;  
 язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Известно применение пыльцы как общеукрепляющего средства, а также для лечения депрессивных состояний, при истощении и астении, для лечения алкоголизма.

### **Классификация пыльцы различных растений по ее специфическим особенностям (по А. Кайясу)**

Специфическое действие	Вид пыльцы
Антибиотическое	Эвкалипт
Против насморка и бронхита	Эвкалипт
Восстановление аппетита	Лаванда, розмарин
Против желчных камней, простатита	Вереск
Успокоительное	Акация, огуречник, мак-самосейка
Укрепление капилляров	Боярышник, шиповник, гречиха
Регулирование артериального кровообращения	Каштан, конский каштан, боярышник, тимьян
Регулирование венозного кровообращения	Конский каштан
Укрепление сердечной мышцы	Боярышник
Мочегонное	Василек, вишня, одуванчик, шалфей
Нормализация работы желудка	Акация, базилик, лаванда, розмарин
Улучшение общего состояния	Эвкалипт, яблоня
Улучшение умственных способностей	Тимьян
Против застойных явлений в печени	Каштан, конский каштан, одуванчик
Против инфаркта	Яблоня
Против бессонницы	Апельсиновое дерево, лимонное дерево
Регулирование деятельности кишечника	Розмарин
Против простатита	Вереск
Возбуждающее	Розмарин
Тонизирующее	Эвкалипт, апельсиновое дерево, ежевика, ива
Против кашля	Мак-самосейка
Против варикозных язв	Рапс
Против варикозного расширения вен	Каштан

Для профилактики простатита и аденомы простаты рекомендуется всем мужчинам в возрасте старше 40-45 лет ежедневно употреблять до 15 г цветочной пыльцы.

Пыльца не повышает уровень сахара в крови и, следовательно, не противопоказана больным диабетом.

В лечебных и профилактических целях достаточно принимать около 30 г пыльцы в день в

течение 2 недель.

В большинстве случаев тяжелых депрессивных синдромов пыльца сама по себе не в состоянии излечить от них. Однако присоединение ее к антидепрессивным медикаментам позволяет восстановить здоровье при помощи небольших доз медикаментов и в более краткий срок, чем в отсутствие пыльцы.

Поддерживающие дозы пыльцы — по 40 г 2-3 раза в день. Оптимальная ежедневная добавка пыльцы или перги к пище находится в пределах 50-100 г.

Побочных явлений при лечении пыльцой не отмечено, даже при приеме больших доз (0,3 г на 1 кг веса человека).

Перга эффективна при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, гепатитах, эндемическом зобе, атеросклерозе, аденоме простаты, неврозах, депрессивных состояниях, бессоннице, подагре.

Весьма показательным в действии пыльцы и перги является общетонизирующий эффект.

Установлено, что перга по сравнению с пыльцой сокращает срок лечения воспалительных заболеваний в 3 раза.

Спиртовые экстракты из перги обладают бактерицидным действием. Мази на ее основе рекомендуются для лечения ран и дерматитов.

### **Противопоказания к применению пыльцы**

Людам с аллергической реакцией на вдыхание пыльцы, с непереносимостью или высокой чувствительностью к продуктам пчеловодства, что проявляется в виде чиханья, насморка, сыпи, приступов удушья, применять внутрь или даже заготавливать пыльцу противопоказано.

### **"Апимин А" — пищевая добавка на основе перги**

На основе перги создана пищевая добавка "Апимин А", известная как "пчелиный хлеб". Ее назначают при лечении анемии, инсультов, аллергии, алкоголизма, наркомании и многих других заболеваний.

Этот препарат необходимо рассасывать, как конфетку, в течение 30 мин, после этого ничего не пить. Доза препарата для взрослых — 1-2 г, для ребенка — 0,5 г.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/> Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>