

Včelí pyl – zdroj přírodních látek



Včelí pyl je sbírán včelami z různých druhů květin (zde pozor, protože jej často včely sbírají z rostlin, které způsobují alergické reakce) Jakmile včely získají větší množství pylu, stlačí ho do pevných kuliček a ukládají do plástů. Odtud se potom může vyjmout a použít.

Včelí pyl obsahuje vitaminy skupiny B, bílkoviny, sacharidy, antioxidanty, enzymy, minerály (vápník, fosfor, křemík, hořčík), dále vitamíny A, [C](#), D, E, K aminokyseliny nebo nenasycené mastné kyseliny

Obsahuje významné množství rutinu. Tato látka hlavně pozitivně zlepšuje křehkost krevních kapilár a také pružnost i propustnost cévní stěny. Pro toto působení se používá u poruch prokrvení žil dolních končetin, otocích dolních končetin, ale také při hemoroidech. Podpora zlepšení křehkosti krevních kapilár se používá při zvýšené lomivosti a propustnosti krevních vlásečnic způsobených nemocemi, jako je chorobná krvácivost, změny na sítnici při cukrovce či nedostatek vitamínu C (tato nemoc je označována jako kurděje a patří již víceméně do minulosti). Patří rovněž mezi důležité antioxidanty, pomáhá snižovat hladinu LDL frakce cholesterolu a také zvyšuje účinek vitamínu C (zabraňuje jeho oxidaci), který také patří mezi důležité antioxidanty.

Včelí pyl je rovněž oblíbený pro své antibakteriální působení. Často je používán na posílení imunity či ke zlepšení vitality. Dále podporuje chuť k jídlu, působí příznivě na činnost kardiovaskulárního systému nebo žaludečního traktu.

Při používání je vhodné včelí pyl rozpustit v medu, který uvolní potřebné živiny. Rovněž je možné přidat ho do jogurtů, salátů nebo müsli. První týdny by se měly užívat nejvíce jedna až dvě lžičky denně! Měl by se podle doporučení odborníků užívat třicet dní, pak udělat přestávku a posléze tento cyklus znovu opakovat podle potřeby. Důležité je, že se musí přidávat do jídla za studena, protože se nesmí tepelně upravovat.

Návod k použití: Včelí pyl je dobré **nechat kvasit** a tím se stává stravitelnějším: asi 40 ml převařené vody smíchejte s 25 g medu a 100 g pylu.

Řádně promíchejte, dejte do skleniček a nechejte 3 dny v otevřené sklenici při pokojové teplotě.

Pyl je možné jíst **po lžičkách přímo bez jakékoliv úpravy**. Pyl nemíchejte do ničeho teplého ani nezapíjejte horkými nápoji. Užívejte 1-3 lžičky denně, děti a při prevenci poloviční dávku. Při nízkém tlaku doporučujeme užívat na noc. Neužívejte při onemocnění ledvin, nádorových onemocněních a první 3 měsíce těhotenství.

Samozřejmě, včelí pyl či přípravky nebo doplňky stravy, které jej obsahují, nesmí používat či užívat lidé alergičtí na včelí produkty. Lidé alergičtí na jiné pyly by se měly nejprve o užívání včelího pylu poradit s ošetřujícím lékařem. Bez souhlasu doktora by neměli raději užívat žádný.

V přípravcích se nejčastěji objevuje pyl květový. Ten se dělí na dva základní druhy:

- **pyl rouskovaný**
- **pyl perga (včelí chléb), tedy plástový neboli plástečkový pyl**

Plástový pyl je včelkami zpracovaný a lehce stravitelný. V květovém pylu najdeme velké množství již zmíněných přírodních látek.

Pyl perga neboli včelí chléb obsahuje hlavně esenciální mastné kyseliny, bílkoviny (až 25 %), aminokyseliny, vitamín B12 (důležité pro vegetariány), další vitamíny ze skupiny b, dále vitamíny C, D, E a K. Dále ze stopových prvků a minerálů železo, zinek, měď, hořčík, draslík, síru, fosfor, vápník a další. Včelí chléb, stejně jako květový pyl, podporuje imunitu, působí příznivě na stav kardiovaskulárního systému nebo trávicího traktu, zlepšuje chuť k jídlu, ale také pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a krevních lipidů.