

Насколько полезна для людей еда фей и эльфов, или Чем заменить поливитамины?

Перефразируя известное выражение, можно изречь: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Феи и эльфы, согласно древним легендам, питались пыльцой растений. А можно ли человеку испробовать столь изысканное кушанье? И что из этого получится, не выйдет ли волшебства: вдруг, станем изящней и взлетим? Попробуем!

Сначала пыльцу нужно раздобыть. Как известно, лучше всех в этом вопросе разбираются пчёлы. Они, летая с растения на растение, собирают её на свои мохнатые лапки, затем в полёте «вычёсывают» и складывают в «корзиночки» на задних лапках. Хитрые же пчеловоды пользуются пыльцеуловителями, ставя на пути насекомых препятствия, вынуждающие тружеников расставаться с добычей. Собранная таким методом пыльца называется «обножка» и содержит челюстной секрет пчёл и нектар.

Но всё это – работа пчёл и пчеловодов. Нам же с вами, чтобы раздобыть пыльцу-обножку, нужно отправиться на рынок или в аптеку (100 г продукта стоит примерно двести рублей). Итак, пыльца наша.

Попробуем. Маленькие ароматные комочки сладковатые на вкус. Цвет может варьироваться от светло-жёлтого до фиолетового, встречаются и зелёные гранулки. Принимают пыльцу один раз в день за 20 минут до еды, рассасывая. Если продукт чуть горчит (такое тоже бывает), его следует смешать с мёдом 1/1. Ещё одно правило: не запивать водой, вообще, 20-30 минут не пить после приёма. Испробовали? Будем ждать чуда.

При регулярном приёме пыльцы благотворное влияние на организм проявляется очень скоро. Почему? Потому, что пыльца является сгустком питательных веществ. Она содержит витамины и минералы, белок (более ценный, чем белок молока – казеин), аминокислоты, ферменты, гормоны, полиненасыщенные жирные кислоты. Поливитамины даже самых раскрученных и дорогих марок уступают пчелиной пыльце по составу и качеству компонентов. Она используется как иммуномодулирующее средство, повышает работоспособность, стрессоустойчивость человека.

Принимать пыльцу рекомендуют при физическом истощении, анемии, всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, также метеочувствительным людям. Полноценный белок благотворно влияет на мышечную массу, поэтому употребление пыльцы рекомендуется при соблюдении диет, прохождении курсов голодания. Данный продукт даже способствует регенерации тканей (особенно печени). Поистине чудотворное средство.

Однако не следует злоупотреблять, передозировка нанесёт серьёзный удар по организму. Не стоит применять пыльцу при сахарном диабете, онкологических заболеваниях, болезни Аддисона, при непереносимости продукта. Следует заметить, что аллергия на цветочную пыльцу, переносимую ветром в период цветения растений, и аллергия на приём пчелиной пыльцы – разные вещи.

Хранить чудо-средство можно не более года, ограничивая попадание воздуха и влаги, при температуре до плюс 20 градусов. Лучше всего положить продукт в холодильник.

Вот так, узнав о волшебных силах лакомства фей и эльфов, остаётся только воспользоваться им и преобразиться! Подумайте, что для вас приятнее: глотать таблетки или вкушать цветочную пыльцу?

Автор - **Любовь Меламед**

[Источник](#)