Zastosowanie pyłku i pierzgi jako produktu odżywczego  
Według prof. Remy Chauvin (Francja), działanie różnych pyłków jest bardzo zróżnicowane i dlatego raczej wskazane jest stosowanie ich mieszaniny. Ten sam uczony uważa, że pyłek reguluje czynności jelit przy biegunce (jeżeli nie pomagają antybiotyki), w stanach zapalnych, a także przy uporczywych obstrukcjach. Osoby w podeszłym wieku i ozdrowieńcy przybierają na wadze i stosunkowo szybko odzyskują siły. Nie wykryto jednak, który ze składników pyłku jest bezpośrednią tego przyczyną.  
Alain Caillas w swej książce ("Le Pollen, są recolte et ses usages"' ) pisze również, że pyłek pobudza apetyt, normuje procesy trawienne, a także poprawia samopoczucie. Już po 8 dniach spożywania pyłku zmniejsza się napięcie nerwowe, wzrasta optymizm i chęć do życia.  
Stwierdzono wyraźną poprawę sprawności umysłowej (co wiąże się z lepszym ukrwieniem mózgu) szczególnie przy stosowaniu pyłku z gryki. Kuracja pyłkowa daje również bardzo pozytywne rezultaty w wypadku zagrożenia stanem zapalnym gruczołu krokowego (prostaty). W skrajnych przypadkach występuje konieczność przeprowadzenia zabiegu operacyjnego, którego można uniknąć stosując pyłek.  
W zasadzie uważa się, że pyłki uzyskane od pszczół nie wykazują trujących właściwości na organizm ludzki. Tym niemniej spotkałem w literaturze opis szkodliwego działania pyłku nostrzyku lekarskiego na organizm człowieka. Wydaje się, że ryzyko napotkania szkodliwej substancji w pyłku jest podobne jak przy spożywaniu miodu. Bywały i tu przypadki zatruć.  
Natomiast z całą pewnością możemy powiedzieć, że pyłki wczesne (wiosenne) z sadów, rzepaków, a także późne np. z gryki, koniczyny czerwonej nie tylko nie działają szkodliwie, ale mają bardzo dużą wartość odżywczą i dietetyczną.  
W jakich ilościach i kiedy spożywać pyłek? Pyłek można spożywać stale w ilościach około 20 g dziennie (dawka dla osoby dorosłej). Jeżeli natomiast przeprowadzamy kurację, która trwa około miesiąca, zwiększamy dawkę dzienną do 30-35 g. Dla orientacji podaję, że w łyżce stołowej napełnionej równo z krawędzią mieści się 15 g suchego pyłku" (czubata łyżka zawiera 24g), w łyżeczce do herbaty - 5 g (czubata 8 g). Jeżeli stosujemy pierzgę lub pyłek w mieszaninie z miodem, co jest najbardziej godne polecenia, trzeba dawki odpowiednio zwiększyć. Wszelkie kuracje należy zaczynać od dawek małych.

Przepis na maseczkę pyłkową wzmacniającą i upiększającą cerę.

Dwie łyżki stołowe miodu, 1 żółtko, i 1łyżkę stołową twarogu, 1-2 łyżki stołowe świeżego pyłku - dokładnie wymieszać na jednolitą masę i nałożyć na oczyszczona skórę twarzy. Maseczkę trzymać przez 25 minut, a następnie zmyć letnią woda.

Bomba witaminowa (zawiera więcej łatwo przyswajalnych witamin i minerałów niż jakiekolwiek syntetyczne tabletki multiwitaminowe )   
Przyspiesza proces leczenia większości schorzeń, polecany w okresach zdrowienia, stanach wyczerpania i zmęczenia połączone ze spadkiem napędu psychoruchowego, niedobory witaminowe oraz osłaniająco przy leczeniu antybiotykami zapobiega on przedwczesnemu starzeniu się komórek i stymuluje wzrost nowej tkanki skórnej.   
Środek odżywczy, wzmacniający, poprawiający samopoczucie, energetyzujący .   
Reguluje procesy trawienne, działa p/zapalnie, łagodzi skutki ostrych zaparć, wpływa na wielkość i skład flory bakteryjnej przewodu pokarmowego.   
Pobudza łaknienie u dzieci.   
Poprawia przemianę materii, przemianę tłuszczową.   
Zwiększa odporność organizmu   
Chroni przed skutkami niedotlenienia   
Poprawia krążenie, przeciwdziałając zmianom miażdżycowym naczyń mózgowych.   
Można go używać w profilaktyce wylewów krwi do mózgu, wspomaga też funkcje serca.   
Obniża poziom cholesterolu   
Działa pozytywnie w stanach zapalnych gruczołu krokowego   
Poprawia przyswajanie żelaza.Normalizuje wskaźniki hematologiczne występujące najwcześniej w poziomie żelaza oraz hemoglobiny. Kwiatowy pyłek pszczeli jest najbezpieczniejszym sposobem uzupełniania ustrojowych zapasów żelaza drogą doustną w niedokrwistościach będących wynikiem schorzeń uogólnionych.   
  
Chroni wątrobę przed szkodliwym wpływem toksyn. Działa ochronnie i odtruwająco na komórki wątroby. Chroni wątrobę przed szkodliwym działaniem toksyn bakteryjnych i wirusowych oraz trucizn (alkohol); niewydolność wątroby, stany zapalne i zatrucia wątroby.   
Łagodzi i zmniejsza objawy głodu alkoholowego.   
działa regenerująco - poprawia sprawność fizyczną i umysłową (ułatwia przyswajanie wiadomości).   
Hiperlipidemia i miażdżyca. Pyłek pszczeli obniża poziom lipidów we krwi, skraca czas fibrynolizy, zmniejsza zawartość fibrynogenu oraz zmniejsza agregację płytek krwi u ludzi   
Poprawia nastrój, przywraca optymizm, zmniejsza nadmierną nerwowość.   
Dzięki zawartości rutyny zapobiega pękaniu szczególnie najdrobniejszych naczyń i uelastycznia je.   
Dzięki zawartości cystyny jest on polecany przy problemach z łamiącymi się paznokciami i pękaniem kącików ust.   
Każde ziarenko zawiera wszystkie substancje niezbędne do życia.   
nie jest toksyczny nawet w przypadku przedawkowania.   
Nie zastąpiony w sporcie wyczynowym (legalny doping).   
Ponadto: ma zastosowanie do leczenia chorób skóry, stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej, gruźlicy płuc, choroby górnych dróg oddechowych, miażdżycy, choroby przewodu pokarmowego, stany zapalne cewki moczowej, niedokrwistość, choroby alergiczne, choroby narządów wydzielania wewnętrznego, choroby narządu wzroku, choroby psychiczne, stany wyczerpania psycho - fizycznego oraz nerwice, choroby nowotworowe. Pyłek kwiatowy jest naturalnym źródłem i koncentratem. Kompleks witamin w pyłku ma działanie wielokierunkowe.   
  
Wartośc odżywcza w przeliczeniu na 100 g obnóży pyłkowych: 1400 kJ (340 kcal)   
Białko 22g   
tłuszcz 12g   
Cukry 34g   
Prowitamina A 18mg   
Witamina E 3,20mg   
Witamina C 20mg   
Tiamina(wit. B1) 0.92mg   
Ryboflawina(wit. B2) 0,54mg   
Witamina B6 0,90mg   
Biotyna 0,0064 mg   
Kwas nikotynowy 4,80mg   
Kwas pantotenowy 0,32mg   
Kwas foliowy 0,30mg   
Wapń 120mg   
Żelazo 9,20mg   
Magnez 77,50mg   
Cynk 6,50mg

Dawkowanie pyłku zależy od wieku:   
  
Dzieci 3 do 5 lat 5 do 10 g dziennie (1 - 2 łyżeczki).   
Dzieci 6 do 12 lat 10 do 15 g dziennie.   
Dorośli 20 do 40 g dziennie   
W praktyce pyłek przyjmuje się 3 razy dziennie na 30 minut do 2 godzin przed jedzeniem.. Kurację trwającą miesiąc najlepiej przeprowadzić w porze zimowo-wiosennej i letnio-jesiennej. Pyłek można zemleć przed podaniem lub dokładnie rozgryzając obnóża starannie żuć przed połknięciem. Obnóża pyłkowe można też zalać ciepłą wodą o temp. 45o C i zostawić na kilka godzin celem rozpęcznienia. Pyłek przyjmować można z miodem, mlekiem, jogurtem itp.   
  
Tolerancja:   
  
Pszczeli pyłek kwiatowy jest wyjątkowo dobrze tolerowany. Nie obserwowano objawów niepożądanych, niezależnie od wysokości stosowanej dawki. Przeciwwskazaniem do

**Działanie lecznicze**   
  
**Pyłek kwiatowy zastosowany u chorych z hiperlipidemią i miażdżycą obniżał od 20 do 30% poziom lipidów i cholesterolu, a także o około 30% zmniejszał zlepianie płytek krwi.**U chorych na stwardnienie miażdżycowe tętnic z zaawansowaną krótkowzrocznością i częściowym zanikiem nerwu wzrokowego, pod wpływem pyłku stwierdzono obniżenie poziomu cholesterolu w surowicy krwi, a także polepszenie wzroku.   
  
Pyłek kwiatowy i uzyskiwane z niego wyciągi, zwłaszcza rozpuszczalne w tłuszczach, **stosuje się z powodzeniem w stanach pozawałowych, a także w zaburzeniach krążenia obwodowego i nadciśnieniu tętniczym.** Ponadto podawanie małych dawek tego produktu osobom w starszym wieku pozwala na zahamowanie zmian miażdżycowych naczyń mózgowych i poprawę krążenia mózgowego.   
  
Pyłek kwiatowy polecany jest w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, w początkowych stanach zwyrodnieniowych, w zastoinowych schorzeniach wątroby, a także w toksycznych i pourazowych uszkodzeniach tego narządu.   
Dla przykładu w przewlekłym postępującym zapaleniu wątroby na 49 chorych, którym podawano pytek kwiatowy, **po 3 miesiącach leczenia objawy choroby ustąpiły w 45 przypadkach (prawie 92%)**   
  
**Pyłek kwiatowy normalizował przemianę lipidowo-białkową,** co objawiało się znacznym obniżeniem w surowicy krwi poziomu enzymów wątrobowych.   
Należy także zwrócić uwagę na działanie odtruwające pyłku kwiatowego i pierzgi w chorobach zawodowych, zatruciach metalami ciężkimi, pyłami i gazami przemysłowymi oraz lekami, dla przykładu preparatami przeciwreumatycznymi, przeciwzapalnymi, sterydami i antybiotykami.   
  
**W łagodnym przeroście gruczołu krokowego pozytywne efekty stwierdzono w 50%.** W początkowym stadium nowotworu tego narządu poprawę odnotowano w 15% przypadków, jeśli jednak pyłek kwiatowy podawano wraz z chemioterapeutykami, to liczba osób, u których stwierdzono wyraźne efekty terapeutyczne, była wyższa od 90%.   
Ponadto pyłek kwiatowy usprawnia opróżnianie pęcherza moczowego i rozkurcza mięśnie gładkie cewki moczowej, co jeszcze bardziej uzasadnia jego stosowanie, zarówno w zapaleniu, jak i łagodnym przeroście gruczołu krokowego.   
  
**Pyłek kwiatowy z dobrym skutkiem stosuje się w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza**. Liczba chorych reagujących na leczenie tym produktem pszczelim wynosi ponad 75%. W wyniku terapii stwierdza się wzrost hemoglobiny, liczby czerwonych krwinek i poziomu żelaza. Dobre efekty uzyskuje się zarówno u dzieci z niedokrwistością pierwotną, jak i w przypadku niedokrwistości wtórnej.   
  
**Badania klinicystów dowodzą, że pyłek kwiatowy działa skutecznie w chorobie wrzodowej dwunastnicy** . Po 3 tygodniach kuracji u 82% pacjentów stwierdzono za pomocą badań radiologicznych i endoskopowych zabliźnianie się wrzodów dwunastnicy. Podobny efekt uzyskano w grupie chorych leczonych chemioterapeutykami.   
Dobre rezultaty otrzymano także w trakcie leczenia krwawiących wrzodów dwunastnicy nie- nadających się do zabiegów operacyjnych. Krwotoki ustępowały już po 3-4 dniach kuracji, podczas gdy przy tradycyjnym leczeniu krwawienie zanikało dopiero po 10 dniach leczenia.   
  
**Ponadto wskazane jest podawanie pyłku kwiatowego w okresie rekonwalescencji, po operacjach chirurgicznych, u osób wykonujących ciężką pracę fizyczną i umysłową**. Codzienne przyjmowanie tego produktu przez alpinistów pozwalało na poprawę ich ogólnej kondycji i wydolności organizmu. Stwierdzono także korzystny wpływ pyłku w cukrzycy oraz jako środka zabezpieczającego przed grypą.   
  
Pyłek kwiatowy przyjmowany systematycznie **pozwalał na szybsze wyleczenie chorych z zakażeniami górnych dróg oddechowych. W przebiegu ciężkich i wyniszczających chorób, jak białaczka, czy zapalenie płuc,** wskazane jest także podawanie pyłku jako środka immunostymulującego (podwyższającego odporność organizmu na zakażenia).   
  
**Pyłek kwiatowy stosowany jest wspomagająco w leczeniu depresji.** Podawany łącznie z preparatami antydepresyjnymi umożliwia obniżenie ich dawek i uzyskanie poprawy w krótszym czasie.   
  
Pytek kwiatowy ze względu na właściwości odżywcze, tonizujące i polepszające ukrwienie tkanki nerwowej, **pozwala na podwyższenie sprawności umysłowej oraz wzmocnienie układu nerwowego osłabionego na skutek stresu, czy przepracowania.** Stąd pozytywne wyniki leczenia pyłkiem, między innymi stanów przemęczenia fizycznego i psychicznego, a także apatii.   
Szczególnie dobre efekty uzyskuje się w depresjach spowodowanych obniżeniem energii życiowej, zwłaszcza u osób starszych. Długotrwałe przyjmowanie pyłku kwiatowego, nawet w małych dawkach, pozwala na stopniową poprawę stanu psychicznego i fizycznego organizmu.   
  
**Dobre wyniki leczenia pyłkiem i pierzgą uzyskano w geriatrii, w objawach wczesnego starzenia się, a także w stanach nerwicowych u osób starszych** . W trakcie leczenia pyłkiem kwiatowym ludzi po 80 roku życia zauważono zanikanie w komórkach serca, mózgu, wątroby i nadnerczy brązowego barwnika-lipofuscyny – symptomu starzenia się komórek organizmu ludzkiego.   
  
  
**Sposoby podawania i dawkowanie**   
  
**Leczniczo stosuje się u dorosłych 20-40 g pyłku kwiatowego dziennie**. Jeśli przyjąć, że łyżeczka od herbaty odpowiada 7,5 g pyłku, to dawka dzienna wynosi 3-5 łyżeczek tego produktu dla osób dorosłych i 1-2 łyżeczki dla dzieci. Pyłek kwiatowy przyjmuje się zazwyczaj 3 razy dziennie przed jedzeniem. Czas leczenia wynosi 1-3 miesiące, przy czym leczenie można powtarzać 2-4 razy w ciągu roku. Najlepiej przeprowadzić kurację na przełomie zimy i wiosny oraz lata i jesieni. Na ogół łącznie z innymi środkami leczniczymi, a także w schorzeniach przewlekłych, stosuje się mniejsze dawki pyłku.   
  
**W celu zwiększenia przyswajalności przez organizm, ziarna pyłku rozdrabnia się przez zmielenie lub poddaje działaniu ciepłej wody**. W środowisku wodnym ziarna pyłku pęcznieją i po 2-3 godzinach pękają uwalniając swoją zawartość. Często tak przygotowany pyłek nosi nazwę enzymatycznego. Do tego celu stosuje się także mleko, soki owocowe i warzywne. Pyłek kwiatowy (zmielony) można mieszać z różnymi produktami spożywczymi w proporcji od 1:1 do 1:4. Przyjmuje się go wówczas w ilości 1 łyżki stołowej 3 razy dziennie.   
  
Na zakończenie trzeba zaznaczyć, **że pyłek kwiatowy nierozdrobniony, dokładnie żuty przed połknięciem, jest wykorzystywany przez organizm tylko w około 10-15%**. Po rozdrobnieniu mechanicznym lub napęcznieniu i pęknięciu ziarn, dostępność składników biologicznych pyłku wzrasta od 60 do 80%.   
**Zapobiegawczo stosuje się 10-15 g pyłku dziennie.** W ramach normalnej diety poleca się przyjmowanie 5-10 g pyłku dziennie.