

# Pierzga pszczela - właściwości, pozyskiwanie, dawkowanie i zastosowanie

Produkty wytwarzane przez pszczoły od dawna słyną z wysokiej wartości odżywczej oraz właściwości prozdrowotnych. Zarówno miód, pyłek oraz tytułowa pierzga pszczela są produktami, które zdecydowanie warto mieć w swoim domowym zaciszu, aby stosując je w codziennej diecie, naturalnie wzmacniać swoje zdrowie. Co wartościowego zawiera w sobie pierzga pszczela? Zapraszam do lektury!

## Pierzga pszczela

Choć sama nazwa brzmi niecodziennie i jest trudna do zapamiętania, warto wysilić swoją pamięć i podczas wizyty w sklepie ze zdrową żywnością lub u pszczelarza, zapytać o pierzgę pszczelą. Smakiem i wyglądem może nie zachęcać do wypróbowania, ale myślę, że każdemu znane jest powiedzenie „gorzki lek najlepiej leczy”. **Pszczoły to bardzo inteligentne owady, których pokarm w dużej mierze stanowi wytwarzana przez nie, wartościowa i łatwo przyswajalna przez organizm pierzga.** A jakie posiada właściwości?

## Pierzga - właściwości

Pierzga pszczela posiada szereg właściwości prozdrowotnych, które wynikają z bogatej zawartości cennych składników odżywczych, pomagających wypełnić dzienne zapotrzebowanie na poszczególne mikro i makroelementy.

- **Pierzga może stanowić dobry element wspomagający terapię leczenia** osób niedożywionych, dzięki zawartości łatwo przyswajalnych aminokwasów i peptydów, ich ilość nie będzie wysoka biorąc pod uwagę porcję produktu, ale skład aminokwasowy jest godny podziwu.
- Pierzga pszczela wspomaga procesy trawienne organizmu, ponieważ posiada liczne enzymy.
- **Wspomaga organizm podczas przeziębienia**, co zawdzięczamy witaminie C oraz łatwo przyswajalnym węglowodanom.
- Korzystnie wpływa na stan skóry, włosów oraz paznokci, wzmacniając i wygładzając ich powierzchnię, gdyż zawiera pierwiastki je budujące – tj. siarkę, krzem oraz witaminę H, czyli biotynę.
- **Wzmacnia naczynia krwionośne oraz serce, zapobiega nadciśnieniu tętniczemu krwi** dostarczając ważnych dla pracy układu krwionośnego składników: potasu oraz magnezu, czyli pierwiastków obniżających ciśnienie krwi.
- Pierzga jest doskonałym produktem dla osób mających problem z układem nerwowym. Można stosować ją wspomagająco u osób podatnych na stres, z zaburzeniami koncentracji, również u osób z depresją, a dobroczynne działanie możemy przypisać witaminom z grupy B – B1, B2, B6, B12, PP.
- **Wzmacnia oczy, wzrok oraz ostrość widzenia**, co przypisujemy obecności witaminy A.
- Działa antybakteryjnie i odtruwająco.
- W procesie wytwarzania pierzgi powstaje kwas mlekowy, który wpływa korzystnie

na działanie układu pokarmowego, gdyż zawarte w nim bakterie probiotyczne sprzyjają rozwojowi dobrych dla naszego zdrowia szczepów bakterii w jelicie cienkim oraz grubym. To ważne, gdyż zachowana równowaga między symbiotycznymi oraz gnilnymi bakteriami, sprzyja regularności wypróżnień, prawidłowej pracy jelit, rzadziej mamy wzdęcia oraz nieprzyjemne uczucie w nadbrzuszu. Korzystna mikroflora dodatkowo wytwarza witaminy K oraz B2.

## Pierzga – pozyskiwanie

Pierzga pszczela wytwarzana jest w ulu przez pszczoły z zebranego pyłku kwiatowego oraz innych składników pochodzenia pszczelego. Pszczoły robotnice zbierają pyłek i przynoszą go do ula, gdzie część wykorzystywana jest na bieżące potrzeby, natomiast pozostała zostaje zmieszana z miodem oraz enzymami wydzielanymi przez owady, a następnie zamknięta w plastrze miodu. Następnie uformowana masa zostaje szczelnie zabezpieczona przed dostępem tlenu za pomocą wosku pszczelego i pozostawiona do dojrzewania. **Pod wpływem enzymów, w warunkach beztlenowych zachodzi reakcja fermentacji cukru zawartego w miodzie, w wyniku czego powstaje kwas mlekowy oraz pierzga.** Można zatem stwierdzić, że pierzga jest sfermentowanym pyłkiem kwiatowym.

## Pierzga – dawkowanie

Pierzgę należy spożywać w ilościach zalecanych przez producenta. Takie informacje znajdziemy na opakowaniu produktu.

## Pierzga – zastosowanie

Pierzgę pszczelą możemy spożywać w kilku postaciach, które dają możliwość zachowania największej wartości odżywczej produktu. Możemy swobodnie ssać granulki pierzgi, choć nie każdemu może przypaść do gustu lekko kwaśny smak. Drugą opcją jest rozpuszczenie porcji pierzgi w ciepłej przegotowanej wodzie, co ułatwi rozpuszczenie granulek. Dla poprawy smaku można dodać miodu. Trzecią opcją jest wymieszanie pierzgi z miodem. Jest to najbardziej korzystna możliwość z kilku powodów: kompozycja charakteryzuje się najlepszym smakiem, a połączenie miodu z pierzgą zwiększa przyswajanie składników zawartych w sfermentowanym pyłku.

Zdrowie organizmu uzależnione jest w dużej mierze od jakości i składu naszej codziennej diety. Im mniej przetworzonej żywności wybieramy, tym więcej spożywamy produktów naturalnego pochodzenia, które charakteryzują się większą biodostępnością, a przede wszystkim wyższą zawartością składników odżywczych, bez których nasz organizm nie funkcjonuje prawidłowo.

[Kup pierzgę pszczelą z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

„Właściwości biologiczne i działanie lecznicze pyłku kwiatowego zbieranego przez pszczoły”; Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu; Dyrektor Instytutu: dr hab. n. med. Przemysław M. Mrozikiewicz

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/pierzga-pszczyta-wlasciwosci-pozyskiwanie-dawkowanie-i-zastosowanie>

