

Nahrungsergänzung – Bienenblütenpollen

Blütenpollen ist die reichste Quelle an natürlichen **Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Aminosäuren, Enzymen und Co-enzymen**. Er enthält **natürliches Antibiotikum, Antihistamin** und wichtige **Antioxidationseigenschaften**. Diese Nahrungsbestandteile werden vom menschlichen Körper zur Aufrechterhaltung des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit benötigt. Andere Lebensmittel enthalten einen Anteil an ähnlichen Bestandteilen jedoch ist die Konzentration und die Vielfalt nirgendwo sonst so groß wie in den Bienenblütenpollen. Durch das Einnehmen dieser Bienennahrung wird der menschliche Körper mit **allen wesentlichen Nahrungsanteilen** ernährt, gestärkt und versorgt.

Allgemein kann man sagen, dass Blütenpollen eine absolut kräftigende Wirkung auf den menschlichen Organismus hat. Er fördert den Stoffwechsel durch die Versorgung mit den nötigen Wirkstoffen in einer natürlichen und auch optimalen Zusammensetzung. So verbessert Blütenpollen die eigene Dynamik, den Optimismus und Unternehmensegeist. Möchte man Blütenpollen essen, kann man das entweder unregelmäßig das ganze Jahr über nach Belieben ein Teelöffel Pollen vor den Mahlzeiten pur essen oder den Pollen in Form einer Kur einnehmen.

Einnahme-Empfehlung:

Blütenpollen nicht mit den Hauptmahlzeiten einnehmen sondern eher als Vor- oder Nachspeise. Die Verdauungsorgane sollten aufnahmefähig sein, d.h. zum Beispiel bei Hungergefühl. Bei purer Einnahme ist auf gutes, intensives Kauen im Mund zu achten, da die Pollenkörner winzige Öffnungen oder hauchdünne Häutchen haben, welche die im Speichel vorhandenen Proteine durchlassen, somit wird durch das Zermahlen oder Zertrümmern der Pollenkörner eine bessere Verdaulichkeit und die optimale Aufnahme und Wirkung erreicht. Bienenpollen schmeckt einfach pur oder gemischt in Säften, Smoothies und Proteinshakes. Man kann den Pollen zudem auch über Müsli, Joghurt und Obstsalate streuen. Kinder ab 5 Jahren können ½ bis 1 TL täglich einnehmen. Erwachsene beginnen mit 1 TL pro Tag und können die Einnahme bei Bedarf auf täglich 1 EL steigern. Sportler verwenden größere Mengen.

Hinweis: Heuschnupfen geplagte Allergiker sollten keinen Bienenpollen essen. Um sicherzugehen, dass Sie nicht zu dieser Risikogruppe zählen, sollte immer mit der Einnahme einer winzigen Menge (- bis 5 Pollenkörner) begonnen werden. Vor Anwendung einer Pollenkur ist zur Sicherheit Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Anwendung und Wirkung

Die Anwendung von Blütenpollen ist vielfältig, die Wirkung vielfach positiv. Er hilft etwa

- generell das physische und geistigen Leistungsvermögen anzuheben bei Depressionen, Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- Ernährungsdefizite auszugleichen
- den erhöhten Bedarf an wichtigen Substanzen, beispielsweise bei Schwangerschaften, Stillzeiten, Stresssituationen, Kreislaufproblemen oder Organschwächen zu decken
- die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen, beispielsweise Gripp, zu verbessern
- Magen-Darm-Erkrankungen (hält die Darmflora gesund und stärkt die guten Bakterien; regulierende Wirkung auf die Darmfunktion bei Durchfall und auch bei Verstopfung)
- bei Allergien (durch Desensibilisierung)

Eigenschaften

- Blütenpollen schmeckt süßlich
- enthält 22 Aminosäuren
- weist hohen Gehalt des gesamten Vitamin B Komplexes auf
- reich an Eiweiß mit Enzymfunktion
- enthält mehr als 100 biologische Aktivstoffe
- enthält Fette, Kohlenhydrate, Hormone, Ätherische Öle

Im Körper erhöht sich durch die Ernährung mit dem Pollen meist das Niveau der roten und weißen Blutzellen, während sich das negative Cholesterinniveau im Blut verringert. Gesunde Ernährung mit Bienenpollen leistet einen wertvollen Beitrag zu Gesundheit, Vitalität, Kraft, Energie und Ausdauer innerhalb des menschlichen Körpers.