

# Що таке бджолина перга?



У цій статті хочеться розповісти про такий унікальний продукт бджільництва як перга.

Перга - це пилок квітковий, яку бджоли збираються з квіток, приносять її в вулик, складають у комірки сот, утрамбовують у стільники, забезпечують пилок своїми ферментами, заливають медом і запечатують. У запечатаній соті відбувається процес кисломолочного бродіння цього продукту, і буквально через два тижні виходить перга. Це дуже корисний продукт. Він в п'ять разів цінніший самого пилку.

Для чого призначена перга?

Бджоли використовують її для вирощування свого розплоду. Дуже важливо знати, що цей бджолиний продукт дуже цінний і дуже активний корм для бджіл. Поїдаючи його личинки буквально за три доби збільшують свою масу в півтори тисячі раз. Звичайно склад в перзі не буває одноманітним, так як пилок збирається з різних рослин. Проте виділяється кілька типів ферментів, кислот, вітамінів і мікроелементів, які присутні в ній завжди. Це моносахариди, амінокислоти і жирні кислоти, вітаміни різних груп.

Практично вся група вітамінів b, органічні кислоти, гормоноподібні речовини, ферменти. З усього цього списку слід виділити особливо високий вміст вітаміну E і каротиноїдів. Також калій, магній, залізо, мідь, кобальт, цинк. Дуже важливий для людини продукт - це жирні кислоти, такі як омега-3.

У порівнянні зі звичайним пилом перга набагато цінніша і більш насичена вітамінами. Хоч пилок під час збору має безліч цих корисних речовин, але потім, при висиханні, частково втрачаються ці корисні речовини. У перзі все це зберігається завдяки консервуючим властивостям меду.

## **Чим корисна перга для організму людини**

Перга має властивість яке складно переоцінити при регулярному застосуванні. Вона благотворно впливає практично на всі системи організму, особливо це стосується імунітету і життєвого тону. В цілому ж можна відзначити наступні безпосередній спиятливий вплив на травну систему, включаючи швидке виведення токсинів. Кровоносна система починає значно краще виконувати свої функції, поліпшується кровообіг, знижується рівень холестерину в крові. Збільшуються адаптогенні здатності людини, що захищає організм від впливу атмосферного тиску, різких перепадів температур і навіть іонізуючої радіації. Поліпшуються регенеративні властивості організму, також значно зменшується ймовірність розвитку запальних процесів. Підвищується продуктивність розумової праці, знижується ризик виникнення стресу і депресії, поліпшується робота ендокринної системи, нормалізується гормональний баланс, поліпшується кровообіг органів репродуктивної системи, здоровий стан шкіри, а також уповільнення процесів старіння. З огляду на все це, стає зрозумілим, що обходити стороною такий продукт як перга ніяк не можна. Перга допомагає при лікуванні отруєнь харчовими продуктами, хвороби серця і кровоносних судин, гепатиту, хвороби травної системи, хвороби сечостатевої системи чоловіків і жінок, хвороби верхніх дихальних і нижніх дихальних шляхів, шкірні захворювання, хвороби пов'язані із зором і хвороби нирок. Рекомендується застосовувати пергу при різних порушеннях кровопостачання мозку і проблемах з пам'яттю.

### **Як видобувають і зберігають пергу**

Звичайно не просто добути цей продукт. Але тим не менше, кілька способів є. Один з найпростіших способів видобутку перги - безпосередньо з сот. Ці стільники перемелюють, змішують з медом і таким чином споживається. Більш технологічний спосіб - заморожування сот з пергою. Заморожені стільники перебивають механічним способом, в слідстві чого віск відшелушується і просівається, а в залишку виходять шестигранні гранули перги.

Існує думка, що при заморожуванні стільники втрачають якусь кількість корисних речовин. Хочу на цьому наголосити, що бджоли зимують у вуликах, і стільники взимку теж знаходяться у вулику. Вони точно таким же чином замерзають, особливо в північних широтах. І тим не менше нічого в них не пропадає, і на весну бджоли дуже добре вигодовують розплід, вирощують нове покоління медоносів. Зберігають мед з пергою в холодильнику в закритій тарі протягом року.

### **Профілактика хвороб за допомогою перги**

Одним з найбільш цінних властивостей бджолої перги є його стовідсоткова засвоюваність організмом людини. Завдяки цьому перга володіє безліччю корисних якостей нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту, відновлення кишкової мікрофлори та слизової оболонки, підвищення апетиту, стимуляції жовчовиділення, завдяки чому нормалізується функціонування печінки і виведення токсинів з організму. Аспарагінова кислота і вітамін b3, що міститься в перзі, нормалізує метаболічні процеси в м'язах. Вітаміни, амінокислоти, марганець, цинк перешкоджають прогресуванню атеросклерозу для синтезу гемоглобіну.

Також вживання перги підвищує опірність організму людини несприятливого впливу навколишнього середовища і атакам патогенних мікроорганізмів, вірусів, бактерій, грибків.

Високий вміст природних антиоксидантів, але також речовин, необхідних для синтезу колагену робить бджолину пергу незамінним косметичним засобом здатним не тільки сповільнити але і відновити первісний стан шкіри. Дуже важливо знати, що крім перерахованих вище напрямків застосування бджолиної перги ефективного в комплексній терапії при відновному лікуванні після інфаркту або інсульту в профілактичних цілях.

### **Як приймати пергу**

Всіх природно хвилює питання - як приймати цю бджолину пергу? Приймати потрібно в залежності від безлічі факторів: віку, стану хворого, бажаного результату.

З якою метою використовується бджолина перга? Якщо потрібна профілактика, то дозування перги як правило вдвічі менше, ніж при лікуванні, а якщо немає важких патологій, навпаки вимагають підвищеної разової дози. Кожен пацієнт може підбирати собі дозу індивідуально. При хворобі шлунково-кишкового тракту середня доза становить приблизно 1 чайна ложка чистого продукту вранці до їжі. Таким чином можна лікувати панкреатит, гастрит, коліт. Бажано приймати пергу в першій половині дня, так як вона дає високий тонізуючий ефект. При серцевих хворобах: ішемічна хвороба, пороки серця - по одній чайній ложці три рази до обіду, курс лікування 60 днів. Для нормалізації тиску можна застосовувати змішуючи її з медом за 30 хвилин до їди. Для зниження ваги при цукровому діабеті найкращий прийом, звичайно, це розсмоктувати пергу в роті, вважається що таким чином вона набагато краще засвоюється.

Є звичайно і протипоказання. Не можна користуватися бджолиною пергою людям, у яких алергічні реакції на продукти бджільництва. Тому, перш ніж приймати цей продукт, потрібно взяти невелику кількість перги (на кінчику чайної ложки) і потримати в роті. Якщо реакція організму нормальна - в горло не дере, ніякого дискомфорту немає, значить все добре, і ви можете приступати до повноцінного курсу.

Миргородське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Полтавській області