



Ο βασιλικός πολτός είναι μια παχύρ-ρευστη υπόλευκη γαλακτώδης ουσία, με υπόξινη, ελαφρά καυστική γεύση, η οποία εκκρίνεται από τους αδένες, που βρίσκονται κάτω από τον φάρυγγα και την κάτω γνάθο των εργατριών μελισσών και αποτελεί απαραίτητη τροφή για την βασίλισσα - μέλισσα και την προνύμφη....

Ο βασιλικός πολτός περιέχει νερό κατά 67%, σάκχαρα (12,5%), σημαντική ποσότητα πρωτεϊνών (15,5%), αλλά και ελεύθερων αμινοξέων, λιπιδίων 4%, βιταμινών, ιδιαίτερα του συμπλέγματος Β. Χαρακτηρίζεται δικαίως «φάρμακο», αφού περιέχει πολλές ουσίες, άλλες αναγνωρισμένες, αλλά και πολλές που ακόμα δεν έχουν ταυτοποιηθεί, με διαφορετικές θρεπτικές και φαρμακολογικές λειτουργίες για τον άνθρωπο, όπως αγγειοδιασταλτική, υποτασική, αντικαρκινική, αντιυπερχοληστεροαιμική, αντιδιαβητική, αντιοξειδωτική, αντιρευματική, αντιμικροβιακή, ανοσορυθμιστική, αντιαλλεργική, αντιφλεγμονώδη, οιστρογονική και νευρολογική δράση. Μπορεί να έχει θετική επίδραση στην βελτίωση του ύπνου, στην διάθεση και στην ψυχολογία, στην τόνωση και ενδυνάμωση του δέρματος και του τριχωτού της κεφαλής, στην γρήγορη επούλωση των πληγών, όπως ακόμα και στην γονιμότητα, στην σεξουαλική ικανότητα και στην μείωση των μεταεμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων.

Ο βασιλικός πολτός δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως μια «θαυματουργή πανάκεια», αλλά σαν ένα συμπλήρωμα που ενισχύει την υγεία μας, καλύπτοντας βασικές ανάγκες σε θρεπτικές ουσίες.

Παραδοσιακά έχει χρησιμοποιηθεί κατά την φάση ανάρρωσης ασθενών, σε περιόδους έντονης σωματικής ή πνευματικής δραστηριότητας και στρες, αλλά και από αθλητές που επιθυμούν αύξηση της αντοχής και των επιδόσεών τους.

Μελέτη έδειξε ότι 60-100mg βασιλικού πολτού είχαν θετική επίδραση στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα στο 14% των δοκιμαζόμενων.

Ο βασιλικός πολτός αποτελεί χρήσιμο συμπλήρωμα για τους αθλητές, αλλά καθώς η φυσική άσκηση αποτελεί μια διαδικασία έντονου σωματικού και ψυχολογικού στρες, μπορεί να ενισχύσει σημαντικά και την έντονη στρεσογόνο καθημερινότητα. Ο βασιλικός πολτός μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην μείωση της

σωματικής κόπωσης και του αισθήματος μειωμένης ενέργειας. Μάλιστα, αυτή η ικανότητα του φρέσκου βασιλικού πολτού, που έχει διατηρηθεί στους -20°C αμέσως μετά την συλλογή του, έχει μελετηθεί σε πειραματόζωα. Είναι γνωστό ότι η αντοχή μειώνεται λόγω της αύξησης της συγκέντρωσης των υδροϋπεροξειδίων των λιπιδίων στο αίμα. Συγκεκριμένα, μετά την χορήγηση βασιλικού πολτού πριν την άσκηση, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση της αντοχής, μείωση της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος και αμμωνίας ορού και μικρότερη εξάντληση των αποθεμάτων του μυϊκού γλυκογόνου. Κάτι ανάλογο όμως δεν παρατηρήθηκε με χορήγηση βασιλικού πολτού που δεν είχε συντηρηθεί ανάλογα, γεγονός που συνδέει αυτή την ικανότητα του βασιλικού πολτού με μια συγκεκριμένη πρωτεΐνη (57-kDa protein) η οποία και μετουσιώνεται αν δεν γίνει σωστή συλλογή και συντήρηση του.

Επίσης, ενώ συνήθως μετά την άσκηση, ιδιαίτερα όταν αυτή είναι έντονη, όπως και σε περιόδους έντονου στρες, το ανοσοποιητικό σύστημα «πέφτει», κάνοντας τον οργανισμό ευάλωτο σε λοιμώξεις, σε άλλη μελέτη, η χορήγηση βασιλικού πολτού, έδειξε αυξημένα επίπεδα ανοσοσφαιρίνων μετά την άσκηση, σε σχέση με το control group, που δεν λάμβανε βασιλικό πολτό.

Ο βασιλικός πολτός μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στην αύξηση της αντοχής και των επιδόσεων στους αθλητές, αλλά κυρίως μπορεί να ενισχύσει πολλαπλά αθλητές που βρίσκονται στην φάση της ανάπτυξης.

Το σώμα ικανοποιεί τις απαιτήσεις της συνήθους ψυχικής και σωματικής ανάπτυξης από την καθημερινή πρόσληψη τροφής. Ωστόσο, όταν συνυπάρχει αυξημένη καθημερινή σωματική δραστηριότητα, και ειδικά σε επίπεδα πρωταθλητισμού, η καθημερινή πρόσληψη τροφής μπορεί να μην είναι αρκετή και για την σωστή ανάπτυξη και για αυξημένες επιδόσεις, και για αυτό συχνά απαιτούνται και συμπληρώματα διατροφής.

Σύμφωνα με μελέτη, η χορήγηση βασιλικού πολτού καθημερινά για δύο μήνες ως συμπλήρωμα σε νέους ποδοσφαιριστές έδειξε θετικά αποτελέσματα στη φάση της προσαρμογής και της εξάντλησης τους, ενώ οι έφηβοι που λάμβαναν βασιλικό πολτό, παράλληλα με τις αθλητικές επιδόσεις είχαν στατιστικά σημαντική αύξηση του ύψους, οστικής και της μυϊκής μάζας τους με παράλληλη μείωση σωματικού λίπους.

Ο βασιλικός πολτός μπορεί να λαμβάνεται από όλους, ακόμα και από νήπια, με μοναδική σχετική αντένδειξη την αλλεργία στο δηλητήριο της μέλισσας και να συμπληρώνει φυσικά την διατροφή μας. Η δοσολογία που συστήνεται είναι όσο η μύτη μιας οδοντογλυφίδας ή ένα κουταλάκι - δοσομετρητής υπογλώσσια το πρωί με άδειο στομάχι, μισό κουταλάκι για τα παιδιά και έως και δύο δοσομετρητές για τους αθλητές και ασθενείς, για τουλάχιστον 3 μήνες ετησίως. Η μέγιστη ασφαλής ημερήσια δόση ανέρχεται στο μισό γραμμάριο ημερησίως.

Η ισχύς του εξαρτάται από τη φρεσκάδα του, για αυτό και χρειάζεται προσοχή τόσο κατά την αγορά του όσο και την συντήρησή του. Συντηρείται σε 5°C (οικιακό ψυγείο) έως 6 μήνες, ενώ αλλοιώνεται από τον αέρα, το φως και τα μεταλλικά σκεύη.

Στον σύγχρονο τρόπο ζωής μας, η ενίσχυση του καθημερινού μας διαιτολογίου με υπερτροφές δεν αποτελεί «μόδα», αλλά μηχανισμό άμυνας και πρόσληψης. Σε σύγκριση με τα συμπληρώματα διατροφής, η λήψη βασιλικού πολτού υπερισχύει καθώς αποτελεί μια φυσική ενίσχυση.

boro