

## منافع وفوائد حبوب اللقاح للرجال والنساء والأطفال

حبوب اللقاح هي احد منتجات النحل وهي لقاح الازهار يجمعها النحل من ازهار النباتات والاشجار كما يجني الرحيق ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد ان يبللها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد, ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى (سلة اللقاح) عند ارجله الخلفية ويذهب بها إلى الخلية. ولحبوب اللقاح اهمية في بناء الخلية حيث يعتمد عليه النحل اعتمادا كبيرا في تغذية اليرقات ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاوله عمله بالخلية بهمة ونشاط, حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض ولا غرابة اذا عرفنا ان معظم المحاصيل الزراعية والتي تحتاج إلى تلقيح يعود الفضل إلى النحل بل ان بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتمادا كبيرا في عملية التلقيح حيث يزيد الانتاج بشكل جيد.

### المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين 10 . 30% وماء بنسبة 10 . 20% وفيها عدد كبير من الفيتامينات الذائبة واملاح معدنية واحماض امينية ونسبة من الدهون تصل إلى 25% ومواد سكرية تتراوح ما بين 20 . 40% وكذلك انزيمات والتي تلعب دورا بارزا داخل الجسم.

يقوم النحل بجمع حبوب اللقاح من الازهار ليحوله الى عسل ز. تعتبر حبوب القاح ذات قيمة غذائية لأحتوائها علىنسب مركزة من البروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية.لذا فإنها تعتبر نوعا مامن المكملات الغذائية المفيدة للصحة والحيوية وتستخدم كعلاج وايضا توازن الجسم وتعالج اي خلل يواجه الجسم . تتكون حبوباللقاح(حبوب الطلع) من (أ) بروتينات وتمثل مايقارب 35% من مكوناتهاوتمثل في مجموعة كبيرة من الاحماض الامينية مثل: (اليسين, ايزوليسين, ميثيونين, فينيلالين, ثريونين , ليوسين, وتريبتوفان , فالين , هستدين , ارجنين . سستين, تيروسين , الالين , حمض اسبارتيك , حمض جلوامتيك, بروتين ,سرين )

**خصائص بعض الاحماض** : ليسين: يساهم في تثبيت الكالسيوم ,يبعث على الشهية , يسهل الهضم ويلائم تجدد الكريات الحمراء في الدم . تريبتوفان: يسمح بتمثيل فيتامين pp والذي يؤدي نقصه في الجسم إلىالاصابة بداء الحصاف او البرص الايطالي . أرجنين: يوصف لحالات العجز والوهن والعقم. هستدين: يناسب تلون الدم عن طريق تشجيعه لتشكّل هيموغلوبين لبدن. فينين النيم: يتحكم في استقلاب فيتامين c . سستين: يحسن مرونة الجلد وطرأوته .

2 - تستخدم حبوب اللقاح مع العسل بنسبة 1:1 او 2:1 في السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

3 - لعلاج فقر الدم (الانيميا) حيث تقوم بزيادة اعداد كريات الدم الحمراء .

4 - لعلاج متاعب البرستاتا والوقاية من الالتهاب والاورام خصوصا من سن 40 واكثر .

5 - يفيد في تنظيم حركة الامعاء ولذا تستخدم كعلاج للقولون العصبي والامساك والاسهال المزمن ويقاوم التهابات القولون وانتفاخ البطن والتخمرات المعوية. انه يمنع التعفن ويساعد في معالجة داء العصيات القولونية ويفيد تقديمها مع العسل لتخلص من عفونة الامعاء والمساعدة على الهضم . ان حبوب الطلع (حبوب اللقاح) تعتبر بمعنى الكلمة غذاء الامعاء المثالي, لذلك البعض يعطيها صفة "رجل الشرطة" في الامعاء

6 - تزيد من حيوية الجسم والطاقة الجنسية .

7 - تفتح الشهية وتزيد الوزن عن طريق تناولها مع العسل بعد الوجبة , وايضا لسيطرة على الوزن عن طريق تناولها بدون طعام.

8 - يوصف تناول حبوب اللقاح في جميع حالات النقص: كنقص الكالسيوم - والكساح - وتاخر النمو - ويوصف للامهات في خلال فترات الرضاعة كما انه عقار فعال لحالات فقر الدم.

9 يقوم بمقاومة تساقط الشعر

10- لعلاج الارهاق الفكري والوهن العصبي. كما انها تعمل على تحسين نشاط المخ والعمل الفكري والذاكرة

11- يساعد على مقاومة الشيخوخة المبكرة والهرم

12 - تحسن من اعراض اليأس من الصداع ونرفزة وخفقان وتوهج في الراس والجسم

13 - يستخدم لإلتهاب الانف التحسسي والربو

14 - لمعالجة امراض الاشعة

15- علاج الحالات النفسية

16 - تساعد في بناء جسم الطفل

17- تساعد في سرعة نمو جسم الطفل

18- تساعد مع العسل لأمراض القلب وللتخفيف من تصلب الشرايين ولتحسين عمل عضلة القلب الضعيفة والقصور التاجي .

19- يقوي جهاز المناعة.

20- يخفف من حالات الحساسية

21- يحسن الاداء الرياضي ويمد بالطاقة والحيوية ويحسن القوة العضلية

22 - لتخفيف تورمات الركبة عن طريق وضع لباقات حبوب اللقاح الساخنة على الركبة

23- لاحتقان القلب ( في حالة الفشل الكلوي لاتستخدم الا باشراف الطبيب.

24- لإدارة البول وإعادة حيوية الكلى والمثانة وإحداث تفاعلا مفيدا ومطهرا وفي حالة التهاب الكلتين يزيل السموم واثارها من الكلتين والمثانة

تيروسين: يحمي الجلد من وهج اشعة الشمس. ليوسين: يساعد البنكرياس على حسن وظائفه. ميوثين: يلائم الكبد والجهاز الهضمي

(ب) فيتامينات: يتكون حبوب القاح من مجموعة فيتامينات (ب) : ب1، ب2، ب6 ، ب12 ، وحمض بانتوثينك ، بيوتين ، حمض الفوليك ، كولين، اينوسيتول

(ج) املاح معدنية: فوسفور ، كالسيوم، كبريت ، بوتاسيم، حديد، صوديوم ، كلور ، نحاس ، زنك ، سليكون ، منجنيز ، مغنيسيوم ، يود ، برون ، تيتانيوم، مولبيديوم .

(د) انزيمات: ميليز ، دياسنيز ، ساكاريز ، بكتيز ، فوسفاتيز ، كتاليز ، فوسفاتير ، كاتاليز و ، و ، و .

(هـ) مكونات اخرى : سكريات ومجموعة من الاحماض الامينية الحرة : مثل حمض ال\*\*\*ليك، فلافونيدات ، حوامض الف\*\*\* ، تربينات ، نيوكليسدات، اوكسينات ،سكر الفاكية ، سكر النشا ، براسيناتجبريلينات ، كينات ، فرنين جوانيه زانثين ، هيبوسكالثين ، نيوكلين ، أمينات ، لكتين ، زانثوفيليات، حوامض الف\*\*\* ، تربينات ، نيوكليسدات ، اوكسينات ، هكسودكنال، الحامض الاميني الفابيوتريك ، مونو جلسريدات ، تريجلسريدات ، بنتوسان.

**الفوائد العلاجية التي اكتشفها الاطباء :**

1 تستخدم حبوب اللقاح مع العسل كمكمل غذائي لسد حاجة الجسم من الاحماض الامينية والفيتامينات والمعادن والانزيمات .

- 25 يؤخر الشيخوخة ويمنع ترهل الجلد المبكر
- 26- تقوية وظيفة الكبد
- 27 تحييد السميات (تقوم بدور مضاد للسموم عامة على كافة اجهزة الجسم )
- 28- تنشيط الميتابوليزم
- 29- يزيل جميع الاعراض اثناء فترة الدورة الشهرية
- 30- تحافظ على التوازن الوظيفي بصفة منتظمة او متنافسة
- 31- تساعد في تنظيم الوظائف العضوية
- 32- تنبه وتقوي الطاقة الحية
- 33- مضاد للسرطان
- 34 -علاج امراض الجهاز العصبي
- 35-علاج التهاب البواسير و مفيد لصحة النساء الحوامل
- 36- منع ترسب الدهون بالكبد وازالة الكلوسترول والتخلص من الدهون الزائدة لإحتوائها على – اليسين -
- 37 - تساعد على التخلص من الدهون المترسبة والمتجمعة في الخلايا الكبدية لإحتوائها على – انوسيتول – نياسين – حمض الفوليك -
- 38 -وقاية اجسام الاطفال من تاثير البول
- 39- مفيد جدا - لحالات العقم عند النساء -
- 40 – مفيد لتشقق الاظافر ونقص الحديد
- 41- اضافة حبوب اللقاح للعسل لعلاج امراض الجهاز التنفسي
- اضافة حبوب اللقاح الى العسل وغذاء الملكات والبروبوليس مفيد لعلاج الإيدز -
- 42 - الايدز HIV

