

Pri podhranjenosti, pomanjkanju energije, apatičnosti, za fizično in psihično moč

Cvetni prah boljša zdravje

Cvetni prah je čebelji pridelek, ki ima ugodno hranilno vrednost za človeka. Vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, aminokisljine, elemente in druge funkcionalne snovi, zaradi česar postaja vse bolj prepoznaven in uporaben v naši vsakdanji prehrani. Vpliv botaničnega porekla na hranilno vrednost cvetnega prahu osmukanca je v doktorski disertaciji raziskovala dr. Nataša Lilek. Z njo smo se pogovarjali o njenih izsledkih o cvetnem prahu. Njeno doktorsko delo je dosegljivo na povezavi bit.ly/2yN96LY.

Kakšno vrednost ima cvetni prah za človeka?

Lahko vpliva na izboljšanje določenih bolezenskih stanj. Raziskave kažejo na antioksidativno, protivnetno, protialergijsko in protimikrobno delovanje. Veliko avtorjev poroča o številnih funkcionalnih lastnostih cvetnega prahu. Ugodno vpliva tudi na imunski sistem, saj uživanje cvetnega prahu poveča odpornost organizma. Poleg tega raziskovalci navajajo, da se uživanje cvetnega prahu priporoča pri podhranjenosti, pomanjkanju energije in apatičnosti ter za povečanje fizične in psihične sposobnosti. Pogosto ga imenujejo popolno živilo. Uporablja se kot prehransko dopolnilo v tradicionalni medicini ter v različnih alternativnih dietah. Največji terapevtski učinek klinične vrednosti je zmanjšanje simptomov pri benigni hiperplaziji prostate.



Dr. Nataša Lilek

Slovenski cvetni prah ima več netopne prehranske vlaknine, ki preprečuje zaprtost, saj skrajšuje zadrževanje strupenih odpadkov v prebavilih.

Študije, opravljene na živalskih modelih, so pokazale, da deluje proti slabokrvnosti, arteriosklerozi, osteoporozi in alergijam. Kljub navedbam številnih pozitivnih lastnosti pa je raziskav o slovenskem cvetnem prahu zaenkrat bolj malo.

Kaj je pravzaprav cvetni prah?

Cvetni prah oziroma pelod je mikroskopska struktura, značilna in specifična za vsako botanično vrsto. Je osnova za spolno razmnoževanje rastlin, saj predstavlja moške spolne celice. Pelod nastaja v prašnikih semenskih rastlin. Med rastlinami ga prenašajo tudi čebele, saj se ob obisku cveta oprime dlačic na njihovem telesu. Ko cvetni prah dospe na pestič, oprashi cvet. Čebele pri letanju s cveta na cvet oprasujejo rastline.

Zakaj ga čebele nabirajo?

Za lastno prehrano. Med letenjem se čistijo in drobna zrnca cvetnega prahu z dodatkom svojih encimov in medicinske zlepijo med seboj ter oblikujejo grudici cvetnega prahu, ki ju na svojih zadnjih nožicah odnesejo v panj. Čebele lahko nabirajo pelod na različnih rastlinah, večinoma pa je grudica cvetnega prahu sestavljena iz peloda ene rastline. Cvetni prah je nujno potreben za razvoj čebelje družine. Je pomemben vir hranil, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, aminokisljine, maščobe, maščobne kisline, encimi, vitamini, fenolne spojine in ostale bio-

Foto: N. Čampelj

aktivne spojine. Vse te sestavine so pomembne tudi v prehrani ljudi.

Kaj je cvetni prah osmukanec?

Cvetni prah, ki ga naberejo čebele in se najpogosteje uporablja v humani prehrani, v Sloveniji imenujemo osmukanec. To poimenovanje ni razširjeno in se uporablja zgolj v tehnološkem poimenovanju. Pogovorno in v praksi pa se uporablja poimenovanje cvetni prah.

Kako ga čebelarji vzamejo čebelam?

Z napravami, ki jim pravimo osmukalniki, od tod tudi poimenovanje osmukanec. Osmukalnik je pred žrelom panja ali na njegovem dnu nameščena naprava za odstranjevanje grudic cvetnega prahu s čebeljih nožic. Pašne čebele lahko v panj vstopijo le skozi drobne luknjice, ki jih ima osmukalnik. Pri prehodu skozi te drobne odprtine se jim grudice cvetnega prahu osmukajo (odpadejo) z njihovih nožic in padejo v posodico za zbiranje. Tako nabran cvetni prah se večinoma uporablja v prehrani ljudi.

MAVRICA BLAGODEJNEGA DELOVANJA

Cvetni prah rastlin vsebuje zdravilne snovi, ki na organizem delujejo različno. Tako cvetni prah

- *akacije* deluje trenutno pri akutnih boleznih;
- *pravega kostanja* pospešuje venozno in arterijsko cirkulacijo krvi (prekrvitev) in preprečuje krhkost kapilar;
- *oljne repice*, uporabljen lokalno, dobro deluje na površinske rane;
- *regrata* izboljšuje izločanje seča, delovanje ledvic in deluje krepčilno;
- *jablan* deluje splošno krepčilno, posebej na srčno mišico;
- *robide* deluje krepčilno, zlasti ga priporočamo pri diareji;
- *rumene japonske akacije* vsebuje več rutina in deluje na povečanje odpornosti kapilar, preprečuje krvavitve, skrajša čas strjevanja krvi in uravnava ritem srca;
- *lipa* priporočamo kot pomirjevalno sredstvo.

V enem dnevu si ga od ene čebelje družine lahko obetamo od petdeset do dvesto petdeset gramov, ob odličnih vremenskih in pašnih razmerah pa tudi več.

Ali z odvzemom peloda čebelam škodujemo?

Ne. Saj čebelar praviloma s smukanjem odvzame okoli deset odstotkov cvetnega prahu. Povprečno močna če-

belja družina pa ga na leto potrebuje od dvajset do štirideset kilogramov.

Kaj pa je cvetni prah izkopanec?

Čebele ne uživajo svežega cvetnega prahu. V panju grudice cvetnega prahu odložijo v celice satja, kjer se zaradi anaerobnih pogojev, ki jih ustvarijo z dodatkom medu, začne mlečnokislinska fermentacija. Tako shranjenemu cvetnemu

Čebelar Franc Šivic

Sadni zajtrk s cvetnim prahom

Čebelar Franc Šivic, avtor nedavno izšle knjige *Moje življenje s čebelami*, se s čebelarjenjem ukvarja že več desetletij, od gimnazijskih let. Cvetni prah pa uživa približno dvajset let. Za njegovo zdravilnost je izvedel od pokojne slovenske zdravnice, ki je bolnike z multiplo sklerozo zdravila s čebeljimi piki. Podarila mu je knjigo *Cvetni prah skrbi za nas (Ces pollens qui nous soignent)*, ki jo je napisal priznani fran-

Pri sušenju se uniči nekaj hormonov oziroma moških spolnih celic v cvetnem prahu, zato priporočajo uživanje zamrznjenega cvetnega prahu.

coski čebelar in raziskovalec Patrice Percie du Sert (www.pollenergie.fr).

Percie du Sert v uvodu svoje knjige opisuje, kako je neke pomladi zbolel za nevarnim vnetjem pljuč. Antibiotiki, ki mu jih je predpisal zdravnik, niso učinkovali. Spomnil se je na cvetni

prah bele vrbe. Vsebuje salicin, ki je osnova za aspirin. Začel ga je uživati vsak dan. Visoka vročina mu je padla v nekaj dneh, nato pa je ob nadaljnjem uživanju cvetnega prahu povsem okreval. Avtor tistim, ki imajo težave s prostato (visok PSA, simptomi), priporoča, da vsak

dan zaužijejo dve veliki žlici cvetnega prahu, to je trideset gramov.

Kako ga uživajte vi?

S sadnim zajtrkom. Sadni zajtrk s cvetnim prahom pripravimo že zvečer. Osnova je sadje, ki ga damo odta- jat že zvečer, skupaj z veliko žlico cvetnega prahu iz zamrzovalnika, to je okoli petnajst gramov, in veliko žlico medu. Sadje – od kivi- ja, kivija do malin, jagod, robidnic – vzgojimo sami in ga nato uporabimo svežega po- leti ali zamrznjenega pozi-

prahu pravimo čebelji kruhek, ki se od sveže nabranega cvetnega prahu razlikuje po tem, da vsebuje precej vitamina K in mlečne kisline ter ima manj vode in ogljikovih hidratov. Za čebele je hranilna vrednost čebeljega kruhka višja od sveže nabranega cvetnega prahu. K višji hranilni vrednosti s proizvodnjo vitaminov prispevajo mlečnokislinske bakterije (*Lactobacillus* in *Bifidobacterium*), ki jih dodajo čebele, in so vključene v proces fermentacije čebeljega kruhka. Če bi želeli takšen cvetni prah pridobiti za uporabo v človeški prehrani, bi ga morali iz celic satja izkopati, zaradi česar ga imenujemo izkopanec. Ker je fermentiran, je za človeka lažje prebavljiv in težje pokvarljiv od osmukanca. Zamuden način pridelave je najverjetneje največji razlog, da cvetnega prahu izkopanca ni pogosto v ponudbi čebelarjev.

Katere so vaše glavne ugotovitve iz raziskave?

Rezultati naše raziskave so prva podrobnejša predstavitev kemijskih last-

nosti slovenskega cvetnega prahu in njegove hranilne vrednosti glede na botanično poreklo. V raziskavo je bilo vključenih največ vzorcev večvrstnega cvetnega prahu, ker se takšen tudi največkrat uporablja v prehrani ljudi. V primerjavo smo vključili tudi nekatere enovrstne vzorce cvetnega prahu, ki jih je na določenih geografskih območjih Slovenije in ob ustreznih vremenskih razmerah ravno tako mogoče pridobiti. Vsaka botanična vrsta cvetnega prahu ima svoje karakteristične značilnosti. Enovrsten cvetni prah ima senzorične in biokemijske lastnosti, podobne lastnostim rastline, iz katere izvira, medtem ko ima večvrsten oziroma mešani cvetni prah raznolike lastnosti, ki so posledica različnih botaničnih vrst, posledično je tudi raznolika vsebnost hranilnih komponent.

V cvetnem prahu smo določali vsebnost vode, beljakovin, esencialnih in neesencialnih aminokislin, maščob, pepela, skupnih in izkoristljivih ogljikovih hidratov, topne in netopne prehranske vla-

V cvetnem prahu je skoraj vse, kar potrebuje naš organizem.

knine in elemente. Značilne razlike med cvetnim prahom različnega botaničnega porekla smo dokazali v vsebnosti maščob, beljakovin, prehranske vlaknine, nekaterih elementov ter posameznih in skupnih aminokislin.

Kaj kažejo raziskave?

Da je cvetni prah dober vir prehranske vlaknine ne glede na botanično poreklo. Prehranska vlaknina zmanjšuje tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni, debelosti, sladkorne bolezni tipa dva, boleznimi prebavil in nekaterih rakavih obolenj. Slovenski cvetni prah vsebuje večji delež netopne prehranske vlaknine, ki vpliva na peristaltiko debelega črevesa. Komponente vlaknine, kot sta celuloza in lignin, preprečujejo zaprtost, saj zmanjšujejo čas zadrževanja črevesne vsebine v prebavilih in s tem tudi strupenih pre-



Foto T. Svete

Franc Šivic s cvetnim prahom ob svojem mestnem čebelnjaku

mi in spomladi. Pred čebelnjakom imam smukalnik za izpraznim in očistim, cvetni prah pa dam v vrečke in zamrznem. cvetni prah, ki ga vsak večer

Zakaj sadni zajtrk s cvetnim prahom pripravite že zvečer?

Kroglica cvetnega prahu je sestavljena iz tisočev drobnih, mikroskopsko majhnih zrn. Imajo pa precej odporno zunanjo ovojnico in če to zvečer namočimo v vodi ali vodi, ki jo spusti zamrznjeno sadje, zrnca nabreknejo in počijo, zato lahko črevesni sok to lažje razkroji in prebavi. To čez noč pustimo na sobni temperaturi. Zaradi encimov v medu začne delovati fermentacija, s čimer popušča ovojnica in do naslednjega dne se vsebina pelodnega zrnca razpusti v vodo. Tako se poveča izkoriščenost sestavin cvetnega prahu.

Zakaj je zamrznjen cvetni prah boljši od suhega?

Zato, ker se pri sušenju zagotovo uniči nekaj hormonov oziroma moških spolnih celic, ki so v cvetnem prahu. Zato priporočajo uživanje zamrznjenega cvetnega prahu. Cvetni prah najbolj pročujejo francoski znanstveniki, že od leta 1950.

Kako se cvetni prah suši?

V senci, na podstrešju, na prepihu, tako kot zdravilne rastline. Nekateri čebelarji imajo sušilnike kot za sadje. Ampak temperatura mora biti do štirideset stopinj. Če je temperatura previsoka, se cvetni prah preveč uniči. V cvetnem prahu pa je sko-



Foto N. Campelj

Nataša Lilek z vzorcem cvetnega prahu v raziskovalnem laboratoriju

snovnih odpadkov. V vseh vzorcih cvetnega prahu smo celo določili večjo vsebnost prehranske vlaknine, kot je pogoj za uporabo prehranske trditve »visoka vsebnost prehranske vlaknine«. Cvetni prah je tudi vir raznih elementov, ki so potrebni za delovanje našega organizma; vsebuje največ kalija, fosforja, kalcija, železa, mangana in cinka. Glede na botanično poreklo se cvetni prah razlikuje v vsebnosti klora, železa, mangana in cinka. Po veliki vsebnosti železa in mangana izstopa cvetni prah pravega kostanja.

Kako ga uživamo?

Kot dopolnilo k vsakdanji prehrani. Če bi želeli z njegovim uživanjem pokriti več priporočenih dnevnih količin hranil, bi ga morali uživati v večjih količinah. Z zaužitjem ene jedilne žlice, to je približno petnajst gramov, večvrstnega svežega cvetnega prahu lahko pokrijemo do deset odstotkov priporočene dnevne količine po beljakovinah, ogljikovih hidratih, maščobah in prehranski vlaknini. Z uživanjem cvetne-

raj vse, kar organizem potrebuje. Ker je to beljakovinska komponenta hrane za čebele, vsebuje vse, kar potrebujejo za rast.

Kaj pa alergični na cvetni prah, ga lahko vseeno jedo?

Naj poskusijo. Priporočam naslednji postopek, ki se je izkazal za uspešnega. Prvi dan vzamejo dve kepici cvetnega prahu, drugi dan štiri kepice, tretji dan osem kepice, četrti šestnajst ... Vsakič še enkrat več in petnajsti dan pride skoraj cela žlica cvetnega prahu. Potem ponavadi alergija izgine. Če tudi to ne pomaga, potem je bolje, da ga ne jedo.

Ste tudi vi kdaj imeli alergijo?

Ne. Ko delaš s čebelami, so v zraku v čebelnjaku hlapi cvetnega prahu, medu, voska, propolisa ... čudovita aroma, v vsem so verjetno tudi delci cvetnega prahu, ki te avtomatsko pripravijo na to, da si odporen na cvetni prah. Čebelarji na splošno nimajo težav s cvetnim prahom, z delom s čebelami postanemo imuni.

Kaj pa prostata in cvetni prah?

Deset čebelarjev nas redno jemlje cvetni prah in tudi na kontrolo prostate k urologu hodimo vsi. Uživamo eno veliko žlico svežega ali odmrznjenega cvetne-

ga prahu na dan. Pri urologu redno merimo PSA, za prostatno specifičen antigen. PSA je pri vseh padel. Simptomi povečane prostate so nočno vstajanje, tanek curek, v hujši fazi ni več curka, ampak le še kaplja, nimaš občutka, da se je mehur izpraznil. Na splošno so vsi rekli, da se jim je curek popravil, ponoči vstanejo morda enkrat ali še to ne, da nimajo več problema z odvajanjem vode.

Kaj kažejo vaši rezultati?

Vedno sem imel odlične rezultate. Ko sem začel hoditi k urologu, sem bil star že blizu sedemdeset let. Tedaj sem že jedel cvetni prah. Izvid PSA je bil 0,70. Zdravnik mi ni verjel. Dejal je, da

jemljem zdravila. Sem mu pa povedal, da redno že več let uživam cvetni prah. Ker so bili moji izvidi vedno odlični in težav s prostato nisem imel, je urolog dejal, da že začenja verjeti, da cvetni prah res pomaga. Peto leto je rekel, da bi naredil raziskavo z bolniki s prostato, ki nimajo raka na prostati, imajo pa visok PSA, sedem ali osem, in imajo velike težave s prostato. Uživajo zdravila, zaradi katerih pa imajo potem težave z jetri in ledvicami zaradi stranskih učinkov. Žal do testiranja s cvetnim prahom ni prišlo. Bi bila pa zanimiva raziskava, da bi potem urolog bolnikom na prostati predpisal cvetni prah.

ga prahu lahko pokrijemo največ priporočenih dnevnih količin nekaterih za življenje človeka esencialnih elementov: mangana, železa in fosforja.

Ima visoko energijsko vrednost?

Ne. Energijska vrednost cvetnega prahu je nizka. Zato je priporočljiv tudi pri nizkoenergijski prehrani in v prehrani sladkornih bolnikov. Dodano vrednost cvetnemu prahu dajejo fenolne spojine, ki delujejo tudi kot potencialni antioksidanti, zato ostaja slovenski cvetni prah predmet nadaljnjih raziskav hranilnih in funkcionalnih lastnosti.

Ali ste tudi vi pri sebi opazili kakšne blagodejne učinke, odkar ga uživate?

Cvetni prah lahko uživamo vsak dan kot dodatek k

prehrani, lahko pa nekajkrat na leto neprekinjeno od enega do treh mesecev. Sama ga uživam v obdobju prehoda zime v pomlad in poletja v jesen. Predvsem menim, da se nekako lažje prebijem skozi mesece, ko so na pohodu razna prehladna obolenja. Najraje ga uživam v kombinaciji z medom.

Komu priporočate jemanje cvetnega prahu? Tudi otrokom?

Uživanje cvetnega prahu je priporočljivo za ljudi vseh starosti. Za odraslo osebo je priporočljivo uživanje od dvajset do štirideset gramov cvetnega prahu na dan, zaužijemo ga pred jedjo. Za krepitev organizma pa zadostuje ena jušna žlica na dan. To je kakih petnajst gramov. Cve-

Prehranska vlaknina v cvetnem prahu zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, debelost, sladkorno bolezen, bolezni prebavil in nekaterih rakov.

tni prah lahko vključimo v prehrano otrok od prvega leta starosti naprej.

Kakšna je razlika med zamrznjenim in posušenim cvetnim prahom?

Cvetni prah lahko uživamo svež ali posušen. Svežega na daljši rok shranjujemo v zamrzovalniku. To je tudi najboljši način za ohranitev kemijskih in bioloških lastnosti cvetnega prahu. Svež cvetni prah vsebuje od dvajset do trideset odstotkov vode, zaradi česar je mikrobiološko občutljivo živilo. Da bi bil stabi-

len, ga sušimo. Ko vsebnost vode v cvetnem prahu pade pod deset odstotkov, je možnost za fermentacijo manjša. Sušenje cvetnega prahu zahteva kontrolirane pogoje – pri čim nižji temperaturi, največ petintrideset stopinj Celzija. Zmanjševanje vsebnosti vode v cvetnem prahu ima negativen vpliv na njegovo senzorično kakovost in hranilno vrednost, saj prihaja do izgub funkcionalnih sestavin, zlasti če je temperatura sušenja previsoka. Za daljše obdobje shranjevanja cvetnega prahu in ohranitev njegove hranilne vrednosti je najboljšo zamrzovanje.

Kako naj ga jemo?

Cvetni prah začnemo uživati v manjših količinah, nekaj grudic, in vsak dan količino povečujemo do želene. Na takšen način preverimo, da nismo nanj morebiti alergični. Za večjo prebavljivost in izkoriščanje bioaktivnih snovi v cvetnem prahu je priporočljivo, da ga pred zaužitjem zmeljemo ali namočimo. Grudice cvetnega prahu se v tekočini razpustijo, kar olajša vsrkavanje hranil. Cvetni prah lahko tudi zmešamo z različnimi živili, kot so med, jogurt, sadje, sadni in zelenjavni sokovi. Še posebej če uživamo cvetni prah, ki je posušen, ga je treba dobro prežvečiti, saj sicer nje-

Kaj pa ženske?

Pri ženskah je lahko problem, da začno rasti dlake, ker gre za moške spolne hormone.

Ali ženske potem vzamejo polovični odmerek?

Morda bi bilo res tako boljše.

Se posušen cvetni prah dobi v trgovinah?

Ja, v trgovinah imajo posušenega, nimajo ga v zamrzovalnikih.

Zamrznjenega pa dobimo od svojega bližnjega čebelarja?

Da, najbolje bližnjega.

Ali večina čebelarjev pobira cvetni prah?



Knjigo Franca Šivica (222 strani, 125 barvnih fotografij, 20 €) lahko naročite na Misteriji.si.

Večina ga ne, ker niso še vsi seznanjeni z zdravilnostjo cvetnega prahu, vendar pri nas tudi še ni pravega trga za to.

Se ga da dobiti tudi od Percieja du Serta, ki cvetni prah shranjuje v dušiku po svojem patentu?

Da, pošilja ga po vsem svetu. Moji odjemalci pa pridejo sem in ga potem takoj dajo v zamrzovalnik. To je tudi eno od redkih živil, ki je lahko dvakrat odtajano in zamrznjeno in ne izgubi na kakovosti.

Ali ga lahko jedo tudi otroci?

Tudi.

Tatjana Svete ❁

Cvetni prah pogosto imenujejo popolno živilo.

gove sestavine težje izkoristimo. Pomembno je, da uživamo cvetni prah iz okolja, v katerem živimo.

Ali lahko ženske uživajo toliko cvetnega prahu kot moški, glede na to, da gre za moške spolne celice oziroma hormone?

Tuji raziskovalci poročajo, da uživanje cvetnega prahu vpliva na uravnavanje hormonskega sistema pri ljudeh. Priporočenega uživanja različnih količin cvetnega prahu pri moških in ženskah v razpoložljivi literaturi ni zaslediti.

Kako shranimo sveži cvetni prah?

Sveži cvetni prah za daljše obdobje shranjujemo v zamrzovalniku, v hladilniku pa le toliko, kot ga porabimo v enem tednu.

Ali ga lahko jedo ljudje, ki so alergični na cvetni prah?

Alergijske reakcije pri uživanju cvetnega prahu so redke. Vendar jih ne smemo povsem izključiti. Pri ljudeh, ki so alergični na cvetni prah, alergijski odziv ponavadi izzove vdihovanje takšnega peloda, medtem ko cvetni prah, ki so ga nabrale čebele, zaužijemo in ne vstopa v naše dihalne poti. Cvetni prah torej začnemo uživati v manjših količinah, ob morebitnem pojavu alergije pa prenehamo z uživanjem.

Tatjana Svete ❁

ZDRAVILNI UČINKI CVETNEGA PRAHU

O tem, kako in zakaj je cvetni prah blagodejen za človeško zdravje, povzemamo po knjigi *Zdravljenje s čebeljimi pridelki - apiterapija*, ki jo je napisal Peter Kapš, dr. med., specialist internist.

V cvetnem prahu je najmanj petnajst vitaminov in provitaminov, najmanj osemindvajset mineralov, vsaj štirinajst koristnih maščobnih kislin, vsaj enajst encimov in koencimov, vseh dvaindvajset aminokislin, vsaj enajst ogljikovih hidratov, flavonoidi in drugo.

Več rdečih in belih krvničk

Cvetni prah spodbuja nastajanje rdečih in belih krvničk in krvnega barvila hemoglobina, pomaga imunskemu sistemu, deluje antioksidativno, preprečuje delovanje prostih radikalov in tako preprečuje nastanek in razvoj bolezni. Ugodno deluje na spolne žleze in dokazano protimikrobno moč s posebnim učinkom na kolibacile, salmonele in proteus. Zrnca cvetnega prahu, ki ga lahko vidimo le z mikroskopom, vsebuje za življenje pomembne sestavine.

Ureja delovanje črevesja

Cvetni prah ureja delovanje črevesja, trdovratne driske se hitro ustavijo, pomaga pri slabokrvnosti, vzbuja tek, izboljšuje razpoloženje, živčnost in razdražljivost popustita, izboljšuje prekrvitev možganov, pospešuje rast, izboljšuje vid, učinkuje proti izpadanju las, pomaga pri obolenjih prostate, pomaga k hitrejšemu okrevanju pri akutnem vnetju obsečnice, blaži porodno bolečino in lajša porod. Nekateri raziskovalci trdijo, da cvetni prah blaži abstinenčne težave pri odvisnikih od alkoholnih pijač. Je učinkovito sredstvo za pomlajevanje kože, saj vsebuje velike količine nukleinskih kislin, ki dobro prodrejo v kožo, ter vitamine in rudninske snovi.

Proti slabokrvnosti

Cvetni prah vsebuje železo, ki je zelo pomembno pri zdravljenju anemij ali slabokrvnosti. Zaradi velikih vsebnosti joda je učinkovit proti endemski golšavosti. Cvetni prah je naravno koncentrat vitaminov, ki v kombinaciji z encimi in mikroelementi pospešuje njegovo zdravilno delovanje. V cvetnem prahu najdemo tudi anevrin (tiamin, vitamin B1). Pomembno vlogo v vsebnosti peloda imajo tudi drugi vitamini.

Vitamin mladosti

En gram cvetnega prahu vsebuje nekajdnevno potreben odmerek rutina, ki preprečuje izlitje krvi iz žil, na primer proti možganski kapi, izlitju krvi v očesu in žilju srca - infarktu. Rutin (bioflavonoid, vitamin P) imenujemo tudi vitamin mladosti. Uporabljamo ga tudi proti krvavitvam iz dlesni in zvečanemu krvnemu tlaku. Rutin v cvetnem prahu je močan antioksidant, ki lahko veže kovinske ione, na primer železove, zmanjšuje produkcijo škodljivih kisikovih ionov. Skupaj z vitaminom C je vsrkavanje rutina večje in delujeta protivnetno. Raziskave so pokazale, da rutin preprečuje razvoj bolezni ven (krčne žile, globoka venska tromboza, kronična venska insuficienca) in celo zavira razvoj rakavih bolezni. Rutin zmanjšuje koncentracijo škodljivega LDL-holesterola, zavira združitve trombocitov, zmanjšuje prepustnost kapilar in s tem izboljša cirkulacijo krvi. S pridom ga uporabljamo tudi za zdravljenje hemoroidov in okvar majhnih žilic pri sladkorni bolezni. Rutin uporabljamo v kremah in mazilih za masažo in spodbujanje krvnega obtoka in zmanjševanje šibkosti kapilar.

