

ПЕРГА

СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПЕРГИ

СОСТАВ ПЕРГИ

ПРИМЕНЕНИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЕРГИ

ДОЗИРОВКА ПЕРГИ

## ПЕРГА

Перга (**ПЕРГА ПЧЕЛИНАЯ**) - одна из лучших добавок к рациону современного человека из того, что известно на сегодняшний день. Уникальное и ценнейшее вещество из всего, что дал Бог пчеле и человеку. Перги никогда не бывает много, так как она образуется в улье в ограниченных количествах. Ее не возможно получить синтетическим путём или подделать.

Пергу называют в народе пчелиным хлебом, хлебиной. Для пчёл перга - это высокопитательный белково-липидно-витаминный комплекс.

### **ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЕРГА ПЧЕЛИНАЯ И КАК ОНА ОБРАЗУЕТСЯ В УЛЬЕ**

Великие и неутомимые крылатые труженицы, собирают цветочную пыльцу в радиусе до трёх километров вокруг пасеки. Тысячи километров лёта преодолевает пчёлки, по крупице собирают они и несут в улей свою солнечную ношу. Перга - это цветочная пыльца, собранная пчёлами, уложенная и утрамбованная в ячейки сотов, залитая мёдом и запечатанная в ячейках сотов. При этом создаются анаэробные условия (отсутствие кислорода), в которых под действием ферментов, бактерий и дрожжевых грибов идёт молочнокислое брожение пыльцы. Зёрна пыльцы прорастают. По окончании всех этих химических реакций получается перга. **МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА И МЁД** являются консерваторами перги. В перге пчелиной увеличивается содержание витаминов (К, группы В) и микроэлементов по сравнению с пыльцой. По активности перга пчелиная превосходит пыльцу в несколько раз. Обычно использование перги предпочтительней чем пыльцы.

Наиболее ценной будет перга, которая получена из **ПОЛИФЛЕРНОЙ ПЫЛЬЦЫ** (пыльцы с различных растений). Наиболее ценна перга с лугового и лесного разнотравья, с диких медоносов. Дикие медоносы часто являются лекарственными травами.

Обратите внимание, что использование перги и пыльцы, которые получены с сельхозкультур (подсолнечник, клевер, рапс, гречиха) нежелательна, так как всё, чем обрабатывают растения и поля попадёт затем в пыльцу и пергу.

Итак, состав перги с разных пасек будет отличаться, но, в общем, состав перги сходен с составом пыльцы (ссылка на состав пыльцы). Однако, хотя состав перги и обножки сходен, всё же перга и пыльца разные продукты. Есть различия и в количественном, и качественном составе, и, конечно, в биологических свойствах.

## СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПЕРГИ

Пчеловоды используют разные способы переработки и заготовки перги, каждый из этих способов имеет как плюсы, так и минусы. Некоторые способы годятся только для крупного производства.

На крупных предприятиях и на пасеках могут использовать следующую технологию: перговые соты сушат, подмораживают, соты скарифицируют (расцарапывают, чтобы вскрыть ячейки), дробят, отделяют воск веянием. Получают частички перги в виде многогранников, повторяющих форму ячеек. Затем подсушенную пергу фасуют и продают в подсушенном виде, либо перерабатывают. При замораживании и сушке часть свойств полезных теряется.

Более "сберегающий" способ заготовки перги пчелиной - вырезают пергу из перговых сот, пропускают пергу через мясорубку, смешивают с мёдом. Готовят смесь мёда и перги в разных пропорциях (от 50% до 20% перги). Смесь выстаивается несколько дней, за это время к поверхности поднимаются восковые частицы, они удаляются. Полученная смесь содержит пергу, некоторое количество воска, прополиса и мёд. Эта смесь оптимальна в качестве биодобавки к пище. Срок хранения в холодильнике не менее 2,5 лет.

Конечно, самый натуральный способ - жевание перги в сотах.

## СОСТАВ ПЕРГИ

- 16 аминокислот (глутаминовая, аспарагиновая, лейцин, аланин, серин, глицин, треонин, валин, изолейцин, пролин, фенилаланин, тирозин, лизин, гистидин, аргинин, метионин).

- 13 жирных кислот (лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, пальмитолеиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линолеиновая, гадолеиновая, арахидоновая, эруковая, клупинодоновая) и другие соединения липидной природы, жиров в перге меньше, чем в пыльце-обножке.

- В перге больше чем в пыльце углеводов и молочной кислоты.
- Белков в перге меньше чем в обножке.
- Витамины (перга содержит все известные витамины).
- Макро- и микроэлементы.
- Ферменты.
- Гормоноподобные вещества, в том числе стимулятор роста и т.д.

Перга пчелиная - незаменимый корм для расплода пчёл. Семья пчёл расходует за сезон 15 -25 кг перги. Пчёлы запасают пергу в зиму, она пригодится им ранней весной, когда надо будет наращивать силу семьи. Без перги пчёлы будут вялые и хилые.

Пчела и человек - живые существа, биохимические процессы, протекающие на уровне клеток у человека и пчелы сходны. Поэтому человек может использовать свойства продуктов пчёл для поддержания своего здоровья и долголетия. Перга - очень важный продукт для решения такой задачи.

Для человека перга является великолепным источником витаминов, аминокислот, минералов, микроэлементов. Самое главное - этот комплекс сбалансирован самой природой.

Естественно, что все продукты пчёл полезны для человека, но ни один продукт пчёл не заменяет и не исключает другой. Так, например, мёд полезен и важен, содержит в себе почти всю таблицу Менделеева, но он не может служить источником витаминов, так как концентрация их в мёде не велика и не может восполнить суточные потребности человека. А перга - в небольших дозах служит полноценным источником витаминов. Добавка перги к пище может обеспечить отличное самочувствие даже на однообразном и скудном рационе питания.

Попытки заменить пергу другими натуральными и синтетическими продуктами не дали результатов. Вероятно, такого заменителя перги не будет никогда, да в этом и нет необходимости. Куда лучше потреблять натуральный пчелиный продукт!

### **ПЕРГА ИЛИ ПЫЛЬЦА? КАК ВЫБРАТЬ?**

Перга пчелиная - готовый пчелиный продукт, сбалансированный, легкоусвояемый, с довольно длительным сроком хранения. Перга имеет биологическую доступность близкую к 100% даже при условии разлаженности ферментных систем человека. Пыльца - для пчёл это промежуточный продукт, они сохраняют пыльцу в виде перги. Пыльца хуже усваивается организмом, чем перга, она требует более сложной переработки и ферментации в организме человека. То есть биологическая доступность пыльцы значительно ниже, чем у перги. Пыльца требует особых условий переработки (сушки, консервации) и сроки её хранения короче, чем сроки хранения перги. Если речь идет о диетической добавке к рациону относительно здорового человека, спортсмена, ребёнка, то перга более предпочтительна. Если у человека "букет" болезней, то лучше проконсультироваться с врачом - апитерапевтом, который сможет учесть все ваши особенности при выборе продуктов пчеловодства и подберёт индивидуальную дозировку.

### **ПРИМЕНЕНИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЕРГИ**

Современный человек, особенно городской житель, постоянно подвергается действию вредных факторов и стресса. Мы дышим загрязненным воздухом (выхлопы транспорта и выбросы предприятий), качество нашей питьевой воды крайне низкое. Мы постоянно подвергаемся действию электромагнитного и радиоизлучения, повышенного уровня шума. Современная пища становится всё более синтетической и вредной. Натуральные, экологические и генетически безопасные продукты питания приходится выискивать, они дороги, часто недоступны. Производители пищевых продуктов предлагают нам рафинированную пищу, напичканную синтетическими заменителями, консервантами, вредными добавками, которые позволяют продуктам долго не портиться. При внешнем продуктовом изобилии, люди не получают из пищи многих важных и ценных веществ (витаминов, микроэлементов, клетчатки и

др.) Повальное увлечение курением, алкоголем, малая подвижность, хроническое нервное перенапряжение делают человека слабым, болезненным, уязвимым.

Люди, которые находятся на какой - либо диете, или те, кто не может позволить себе полноценное питание из-за нехватки денег, обрекают себя на болезни. В нашей стране таких людей большинство.

Для таких людей аптеки и другие дилеры - дистрибьюторы предлагают множество витаминов и биодобавок.

Многие хронические заболевания развиваются из-за длительного недостатка в пище тех или иных веществ. Схема простая: длительный дефицит какого - то витамина или микроэлемента, приводит к сбою некоторых биохимических процессов, накопление " проблемы" приводит к более серьёзному разладу функций организма (обычно иммунная система страдает первая), затем, в след за функциональными нарушениями, постепенно развиваются анатомические изменения. Так постепенно, нарушение питания за срок в 3-5 лет, а иногда дольше, приводит к развитию серьёзных хронических заболеваний.

Список этих заболеваний широк, перечислять всё нет смысла, но от любой болезни с приставкой "хронический", можно излечиться изменив образ питания и жизни за срок от 6 месяцев до 5 лет, в зависимости от тяжести изменений в организме.

Перга пчелиная имеют ценность не только для пчел, но и для человека и животных. Для человека и животных перга - это источник углеводов, белков, витаминов, макро- и микроэлементов, ферментов и ряда биологически важных и активных соединений в их природном, первозданном виде. При регулярном употреблении в пищу 10-15 г перги, проявляется **ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ, ТОНИЗИРУЮЩЕЕ, СТИМУЛИРУЮЩЕЕ** действие перги. Применять пергу можно с раннего возраста, особенно у детей, которые находятся на искусственном вскармливании. **БОДРОСТЬ, АКТИВНОСТЬ, ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, ВЫСОКАЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ БОЛЕЗНЯМ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССАМ И ДАЖЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ**, вот те эффекты, которые получает человек при регулярном использовании перги. Биологическая ценность белков перги выше белка молока, говядины, яиц. Это используется в диетологии для питания ослабленных больных и тех, кто испытывает интенсивные физические нагрузки. **ПЕРГА** - естественный анаболик, который не определяется допинг-тестами. Это великолепная добавка к питанию спортсмена, постника или вегетарианца.

В настоящее время накоплен большой опыт лечения различных заболеваний пергой пчелиной. В литературе описаны различные примеры лечения тех или иных болезней. В целом картина выглядит следующим образом, пергу можно использовать при лечении практически всех известных заболеваний, степень эффективности различная. Перга пчелиная вместе с мёдом, прополисом, маточным молочком лечит не одну болезнь, а весь организм в целом. Заболевания при которых лечение пергой эффективно:

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНОГО ТРАКТА.** Перга пчелиная регулирует и нормализует работу всего пищеварительного тракта, её используют у больных страдающих хронической диареей или хроническим запором. При приёме перги улучшается состояние кишечника при энтеритах, энтероколитах, дисбактериозе, колибациллёзе. Пергой лечат гастриты, язвенную болезнь и заболевания печени (гепатиты, дискинезии и др.) и поджелудочной железы. В этих случаях лучше использовать смеси перги с мёдом.

**ЭФФЕКТИВНА ПЕРГА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ:** исчезают дискомфорт и нарушение всасывания и переваривания, восстанавливается стул, масса тела, нормализуются анализы кала. Перга восстанавливает перистальтику кишечника, имеет обезболивающий эффект, исчезают явления метеоризма. Помогает перга при атонии кишечника, когда слабительные средства малоэффективны. При гепатитах улучшается клиническое состояние больных при использовании перги.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ И КРОВИ.** Перга пчелиная используется в смеси с мёдом или без, можно растворять в воде, она даёт хороший терапевтический эффект при лечении гипертонии, атеросклероза. Эти продукты эффективны для профилактики инсультов, инфарктов. При использовании перги быстро улучшается картина крови у больных анемией. Гемоглобин восстанавливается очень быстро без препаратов железа, даже у беременных женщин.

Отмечаются хорошие результаты при лечении пергой **ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ**, особенно воспалительных.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**, особенно астенические состояния. Восстановление работы нервной и эндокринной систем связаны с общим трофическим действием перги. Перга пчелиная - это великолепный антидепрессант. Перга показана при физическом и умственном переутомлении.

**ПЕРГА ЭФФЕКТИВНА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ** - острой бронхопневмонии, бронхиальной астмы, хронических бронхитов и др.

**ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРГИ ПЧЕЛИНОЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОСТАТЫ**. Импотенция, женский и мужской климакс - показания для приёма перги.

**ПРИ ЛЕЧЕНИИ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СЕТЧАТКУ ГЛАЗА** целесообразно использовать пергу.

**ПЕРГА ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШАЕТ ДЕЙСТВИЕ РАДИАЦИИ НА КОСТНЫЙ МОЗГ** и организм человека в целом.

### **ДОЗИРОВКА ПЕРГИ**

Дозы при профилактическом приёме перги 20-50 грамм в сутки для взрослого человека. Для детей дозы от 1 до 15 грамм в сутки.

Дозировка смеси перги и мёда зависит от % содержания перги, но такие смеси принимаются в больших дозах, чем чистая перга.

*Доброго Здоровья Вам и Вашим Детям!*

**Контакты:**

[www.azidspp.ru](http://www.azidspp.ru)

[azidspp@gmail.com](mailto:azidspp@gmail.com)