

BOROVICOVÝ PYL/ BOROVICOVÝ PEČ



Na jaře můžeme využít borovicový pyl ze samčích květů. Objevuje se koncem dubna, začátkem května. Na stejném stromě jsou samčí i samičí květy. Samičí mají na vrcholku červenou skvrnu ("menstruace") a neobsahují pyl - nesbíráme je.

Sbírá se za suchého počasí v době, kdy se téměř otevírají prášníky květů. Buď odstípnete celou jehnědu přímo do skleničky nebo můžete konec větvičky strčit do skleničky a pořádně jí oklepat.

Pyl má v sobě obrovské množství účinných látek – 14 vitamínů, aminokyseliny, kyselinu listovou, stopové prvky, proteiny, minerální látky, nenasycené mastné kyseliny 3,6 i 9, fytohormony – jak pro ženy, tak pro muže, hodně adaptogenů.

Kde nám pomáhá:

- podpora imunity, zdraví
- prevence rakoviny prsu
- oddaluje stárnutí
- zlepšuje kvalitu pleti, pružnost, brání tvorbě stařeckých skvrn a odstraňuje je
- zmírnění projevů menopauzy i zmírnit andropauzy
- zvyšuje pružnost cévních stěn
- podporuje "zdravý mozek" - pozitivní vliv na činnost mozku
- zlepšuje trávení, má pozitivní účinky při zácpě
- podporuje aktivitu jaterních buněk a pomáhá k jejich detoxikaci a regeneraci
- snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- má protizánětlivé a antivirové účinky
- pomáhá zbavit tělo škodlivých látek
- ochraňuje slinivku břišní
- podporuje sekreci inzulínu
- pomáhá při stresu
- vliv na plodnost mužů (zlepšuje erekci a počet spermií), podporuje normální velikost prostaty, přírodní anabolikum (růst svalové hmoty a regenerace svalů)

! Pozor - Někdo může být na pyl alergický. Zjistí se tak, že se dá menší množství pylu nebo tinktury z něho pod jazyk a chvíli se počká na reakci.

Co z něj:

- samostatný pyl (uchovávat v chladu a temnu) - oklepat ze sušených jehněd
 - do pokrmů
 - na pleť (1/2 lžičky + pár kapek vody + pár kapek oleje= hustá kaše – na obličej na 20-30 minut)
 - do medu
- tinktura – ze samostatného prášku nebo z jehněd s pylem – co nejsilnější alkohol (min 40%), zalít tak, aby vše bylo ponořeno, macerovat 4 týdny na slunci, užívat preventivně 20 kapek ráno a večer
- likér – na 0,5l pálenky - 15-20 jehněd, 1 vanilkový lusk, 1 skořice, 4 hřebíčky, 1badyán, 1 lžičku nasekané kůry z citrusu – 2 měsíce na slunci, protřepávat, pak je možné přisladit cukrem nebo medem podle chuti