

ÕIETOLM

...sisaldab 250 erinevat ühendit. Tähtsamad neist on valgud, suhkrud, vitamiinid, lipiidid, fenoolsed ühendid, ensüümid, mineraalained.

Valkude molekulid koosnevad paljudest aminohapetest, ühtlasi sisaldades 8 asendamatu aminohapet, millised inimene peab toiduga kätte saama.

Suhkruid on õietolmus 28 erinevat nimetust. Polüsahhariididest on õietolmus tärklis, tselluloosi, pektiinaineid.

Lipiidide hulgas on terve rida rasvhappeid, nende hulgas inimesele asendamatu linool- ja linoleenhape. Asendamatu rasvhapped võtavad osa prostaglandiinide moodustamisest. Need ergutavad suguhormoonide tootmist ja seetõttu tõuseb õietolmu süües potents ja elulust ning eostumisvõime. Fosfolipiidid takistavad rasva ladestumist kudedesse ja kõhnad inimesed haigestuvad harvemini ateroskleroosi.

Vitamiinidest sisaldab õietolm peaaegu kõiki tuntud vitamiine.

Fenoolsed ühendid suurendavad organismi vastupanuvõimet kiiritusele ja vähile.

Õietolmus olevad kaaliumiühendid aitavad organismist välja viia üleliigset vett ja keedusoola. See aga aitab parandada neeruhaigusi ja südamepuudulikkust.

Vereloomeprotsessile aitavad kaasa õietolmus olevad raud, vask, koobalt jne.

Õietolm:

- mõjub hästi neuroosi puhul,
- aitab kaotada väsimust,
- parandab veenide toonust,
- taastab südamelihase tegevust,
- normaliseerib hormonaalsüsteemi tööd,
- vähendab vere kolesteroolisisaldust,
- pidurdab mikroorganismide kasvu soolestikus,
- suurendab vaimset ja füüsilist töövõimet.

Kesk- ja vanemaealistel meestel takistab eesnäärme suurenemist.

TARVITADA 12 grammi – DESSERTLUSIKATÄIS – hommikul ja lõunal 1 TUND ENNE SÖÖKI. Suus hästi katki närida. Ravikuur 4-6 nädalat. SÄILITADA HERMEETILISELT SULETUD NÕUS.

Alla 10 aastased lapsed tarvitavad 1/3 täiskasvanu normist.