



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

# A virágpor

Alin Caillas fogalmazásában „*a virágpor titkai tulajdonképpen a növényvilág titkai, melyeket a természet az emberiség rendelkezésére bocsát, hogy az sok-sok betegségtől megszabaduljon.*”

A virágpor méhek által közvetlenül gyűjtött fehérjékben, zsírokban, vitaminokban és ásványi sókban gazdag koncentrált táplálék, természetes produktum. Színe a szerint, hogy milyen növényről származik, az aranysárgától sötétbarnáig terjedhet, de lehetnek benne vöröses és fekete szemcsék is. Illatos, ízét növénye válogatja, de legtöbbször édes, ritkán kesernyés.

A virágpor teszi lehetővé a méhek szaporodását. A méh petéből kikelő alakja az álca, melynek táplálékát a fiatal dajkaméhek termelik garatmirigyük segítségével. A méhálca táplálékában minden, a fejlődéshez szükséges anyag benne kell, legyen. Ennek forrása a virágpor.

Miután a méhek rászállnak a virágokra, a lábukra rátapadnak a virágpor szemecskéi. Időnként felszállva ezt lekefélik magukról, és lábukon levő kosárcájukba, csomókba gyűjtik. Ezután beszállítják a kaptárba, és lépekbe raktározzák. A méhészt a méhek lábáról a kaptárba való beszálláskor gyűjtheti le a virágpor egy részét egy szűkített, rácsos/hálós bejárattal, mely alatt gyűjtő edény van.

A méhek a 6-7 hónapig tartó méhészeti szezon alatt családonként 20-30 kg virágport gyűjtenek. A lelkiismeretes méhészek a méhcsalád igényeit szem előtt tartva ennek mindössze 10 %-át veszik el. A világ közvetlen virágpor fogyasztása évente 10 000 tonna.

## A virágpor összetétele

A virágpornak eddig több mint 100 összetevőjét azonosították. Alapanyagát a méztől eltérően nem a cukrok jelentik, de változó arányban (10-15 %) azok is előfordulnak benne. A cukrok belül is leginkább egyszerű cukrokat, monoszacharidokat (gyümölcs- és szőlőcukrot) tartalmaz, de kimutatható benne pentóz, raffinóz, sztachióz és szukróz is. A virágpollenben található természetes cukrok mennyisége 30-40%, melyből a glükózé 25-48%, a redukáló cukroké 7,5-40% és a nem redukáló cukroké 0,1-19%. A nem redukáló cukrok a méhek által összegyűjtött virágporban átlagosan 2,7%-ban található meg, míg a redukáló cukrok 18-40% (átlagosan 25 %) közötti arányban. Az idáig vizsgált virágporok legnagyobb szénhidrát tartalmát 44 %-ban állapították meg. Eddigi ismereteink alapján keményítőt 1-22 %, cellulózt 7-57 % közötti tömegarányban tartalmazhatnak.

Jelentős az élethez nélkülözhetetlen fehérjetartalma, szakemberek szerint a virágpor a szó legszorosabb értelmében vett fehérje táplálék. A virágpor fehérjetartalma átlagosan



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

20 %, de egyes esetekben a benne található fehérjék mennyisége tömegének akár felét is jelentheti. Ennek 40-50%-a szabad aminosavak formájában van jelen. A virágpórt a ma ismert, fehérjéket felépítő 22 aminosav közül 20-at biztosan tartalmaz, összetételében megállapították például a cisztin, lizin, hisztidin, arginin, triptofán, glikokol, treanin, prolin, alanin, tirozin, valin, leucin és fenilalanin jelenlétét. Számítások és összehasonlítások alapján meghatározták, hogy a 100 gramm virágpórt annyi aminosavat tartalmaz, mint fél kilogramm marhahús, vagy 7 tojás. A virágpórtban tehát 5-7-szer annyi aminosav található, mint azonos mennyiségű húsból, tejben, tojásban vagy sajtból. 30 gramm virágpórttal a felnőtt emberi szervezet napi aminosav szükségletét fedezni lehet. A virágpórt fehérje tartalmú összetevői még az albumin, a globulin, a guanin, a hipoxantin, a lecitin, a pepton, a vernin és a xantin.

A virágpórt szemcsékben számos ásványi és nyomelem található, többek között, magnézium, vas, réz, szilícium, kén, nátrium, kalcium, mangán, cink, króm, nikkel, szelén, kobalt, lítium, foszfor és kálium. Ezek közül is utóbbi két nyomelem fordul elő bennük nagyobb mennyiségben. A virágpórtban megtalálható 59 féle ásványi anyag és nyomelem a virágpórt szárazanyag tartalmának 1-7 %-át (átlagosan 2,7 %-át) jelentik.

Vitamintartalma is bőséges, ám azok mennyisége és aránya – a többi összetevőhöz hasonlóan – függ attól, hogy milyen virágról származik, tehát ajánlott sokszínű, sokfajta virágpórt fogyasztani. A benne található vitaminok tömegét B1-, B2-, B6-, B12-, C-, D-, E-, G-, H- és K-vitamin, folsav, pantoténsav és nikotinsav jelenti. 1 gramm friss, nyers virágpórt 7-15 milligramm mennyiségben tartalmaz C-vitamint.

A virágpórtban fellelhető közel 100 féle enzim közül a foszfatáz enzimet, az amiláz enzimet és az invertáz enzimet kell megemlíteni, mint főbb alkotókat, de ezeken kívül előfordul még benne kataláz, citokróm, diaforáz, dehidrogenáz, diasztáz, pektáz és kozimáz enzim is. Utóbbi mennyisége grammonként 1 mg is lehet, ami az élesztő kozimáz tartalmát is meghaladja.

A lipidikus anyagok közül említésre méltóak a lecitin, a cholesterol és a különböző zsírsavak (pl. vajsav). A virágpórt 2-15% arányban tartalmaz zsírt, melynek mintegy 20%-a telítetlen. Növényi olaj tartalma átlagosan 5 %.

1 gramm virágpórtban 5-9 milligramm közötti aktív karotenoid, béta karotin és egyéb karotenoid található, amelyek a szervezetben, mint tudjuk, A-vitaminná alakul át. A karotenoidok kizárólag a rovarok által beporzott növényekben található meg, míg a szél által beporzott fajtákból teljesen hiányoznak. A karotént legnagyobb mértékben tartalmazó virágpórtok akár 20-szor többet is tartalmazhatnak ebből az anyagból, mint az azonos mennyiségű sárgarépa, tehát a virágpórt kiváló forrása az A-provitaminnak, végső soron az A-vitaminnak.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

A karotenoidok osztálya mellett van egy másik csoportja a növényi színanyagoknak, ami szintén megtalálható a virágporban és igen nagy mennyiségben, így a flavonok, flavonoidok, továbbá citokróm is előfordulhat a virágporban. A flavonoidokról tudjuk, hogy erőteljes antioxidánsok, tehát semlegesítik a káros szabadgyököket a szervezetünkben.

Az eddig említett összetevőkön túl valamennyi virágpor alkotóelemei között megtalálhatóak még növényi viaszok, gyanták, terpének, illóolajok, flavonoidok, provitaminok, hormonok és egyéb természetes antibakteriális anyagok. Víz a virágpor 3-20 % körüli arányban tartalmaz.

Egy teáskanálnyi virágporban hozzávetőlegesen 2,5 milliárd szemcse realizálható. 20 gramm nyers virágpor tápanyagtartalma közel annyi, mint amennyi 1 kg vegyes zöldségben és gyümölcsben található.

Aprólékos laboratóriumi vizsgálatokkal a virágporban eddig 50 olyan meglepően tág spektrumú aktív tényezőt mutattak ki, amelyek az emberi szervezet egyes bántalmainál és kóros működésénél jótékony hatást fejtenek ki. Származásuk szerint a méhek által gyűjtött virágorszemcsékben ezek a fitoterápiai hatások változatlanul megmaradnak. Bemutatásukra íródott a következő fejezet.

### A virágpor hatása

A virágpor számtalan egészségügyi problémára jelenthet kiegészítő, segítő megoldást. Több mint 100 összetevőjével képes a hiányzó tápanyagokat pótolni a testünkben, így segítve elő a gyógyulást. Jelentősen megnöveli az oxigén mennyiségét az agyban és általában a sejtekben, ezáltal jobb egészségi és mentális állapotot eredményez. Szabályozó tulajdonságai helyreállítják a szervezet egyensúlyát és az egyes funkciók összehangolt működését. A virágpor rendkívül hatékony már kis dózisban is és hatásait hosszútávon kifejti.

A virágpor komplex összetétele vonzotta magára a különböző területeken dolgozó kutatók figyelmét, akik egyre nagyobb mértékben domborították ki tápértékét és gyógyító tulajdonságait. Ma egyre gyakrabban ajánlják a virágport, mert természetes alkotóelemeit az emberi szervezet közvetlenül hasznosítja.

A virágpor javítja a fizikai erőnlétet, hatékony gyengeség, alultápláltság, túlfeszített fizikai és szellemi megterhelés és immungyengeség esetén, szabályozza az emésztést, hatásos étvágytalanságnál (anti-anorexiás hatású), hasmenés ellen és székrekedésnél is. Segít májpanaszok megszüntetésénél és prosztatabántalmak előfordulásakor, serkenti az anyagcsere folyamatokat és a belső elválasztású mirigyek működését. Elősegíti a vérképzést, gyorsítja az új sejtek növekedését, csökkenti a koleszterinszintet, erősíti a szívizmot, kiegyensúlyozza az idegrendszer működését és támogatja a méregtelenítést.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

Lassítja a daganatok növekedését, növeli a szervezet ellenállását a sugárkezelés egyes mellékhatásaival szemben.

Aktív antibiotikumokat tartalmaz, melyek elpusztítják a kórokozókat. Sejtszintű védelmet ad a fertőzésekkel és a mérgeanyagokkal szemben. Köztudottan szabályozza a bélfunkciókat, különösen az antibiotikus kezeléseknek is ellenálló, krónikus székrekedés vagy hasmenés esetén.

A virágpor támogatja a vese működését, a mellékvese kéregben segíti a hormonelválasztást, szabályozza a só- és vízanyagcserét, a neuromuszkuláris funkciókat, a szénhidrát-, zsír- és fehérje anyagcserét. Növeli az ellenállást a fizikai és vegyi hatásokkal, valamint a fertőzésekkel szemben. Segíti a haj növekedését, javítja a bőr állapotát és a szexuális funkciókat (beleértve a másodlagos nemi jellegek fejlődését is).

A virágporban lévő anyagok segítik a kalcium felszívódását. A virágpor tele van olyan anyagokkal, melyek mind a csontok méregtelenítését, mind azok megerősítését elősegítik. Rendkívüli módon energetizálja a szervezetet.

Az emésztőrendszerbe jutva a virágpor gyorsan ég, ezáltal a zsírok gyorsabb égését is elősegíti és növeli az elégetett kalóriák arányát. A virágpor tehát segíti más táplálékok megemésztését, ezáltal támogatva az optimális testsúly megtartását.

A virágpor nagyon nagyfokú segítséget nyújt idősebb korúak számára, akik étvágytalanság miatt nem képesek fenntartani az egészséges táplálkozást. A virágporban megtalálható valamennyi természetes formában van jelen, ezért könnyen emészthető, ami nem utolsó szempont a már megviselt emésztő rendszerrel rendelkező idősebb korú személyeknek

Vérnyomás stabilizáló hatása révén nemcsak magas, de alacsony vérnyomás ellen is ajánlott. Ezen túlmenően fontos, hogy nyugtató és szedatív hatását káros mellékhatások nélkül fejti ki.

Tritofán tartalmának köszönhetően a virágpor segít a hajhullás megelőzésében, leküzdésében. Telítetlen zsírsav tartalmánál fogva hatásos segítség az érelmeszesedés megelőzésében, kezelésében is. A virágpor a keringési és vérrellátási zavarok helyreállításában is szerepet játszik.

A nyers virágporon keresztül szervezetbe bevitt flavonoid, jóval hatékonyabban fejti ki hatását, mint számos megvásárolható flavonoid készítmény, amelyek többsége feldolgozott állapotban tartalmazza csak ezeket az anyagokat. A nyers virágpor fogyasztásakor, eredeti, természetes állapotában lévő flavonoidot fogyasztunk.

A virágporban lévő aminosavak, nélkülözhetetlenek a mindennapi táplálkozásban és szervezetünk nem képes őket előállítani. A nyers virágpor kiváló mindennapos tápláléka



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

lehet a kevés húson élőknek, a vegetáriánusoknak, hiszen nagyjából napi 35 gramm virágpórt képes fedezni a szervezet fehérjeszükségletét. Ugyanakkor már napi 25 gramm virágpórt elfogyasztása elegendő az összes létfontosságú aminosav biztosításához a szervezet számára.

Tudományos elemzéssel a virágpórt eddig nem kevesebb, mint 50 féle hatóanyagot mutattak ki. A virágpórt az emberi szervezet hasznosítja, szedése az emberi szervezetet a természet nyújtotta legjobb anyagához juttatja. Gondoljunk csak arra, hogy a virágpórral etetett méhálccák 6 nap alatt testsúlyuk 1500-szorosára növekednek. A virágpórt képes szervezetünket teljes körűen ellátni a szükséges tápanyagokkal, tökéletes választás azoknak, akik hiányosan táplálkoznak, azaz nem viszik be nap, mint nap a szervezetük számára szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.

### **Az egyes mézélő növényfajok virágpórtának konkrét hatása.**

A különböző növényekről származó virágpórtok összetétele nem azonos, de mindegyik tartalmaz fehérjéket, aminosavakat, cukrot, ásványi sókat, vitaminokat, hormonanyagokat, zsíradékokat, illatanyagokat és vizet. Virágpórt valamennyi mézélő növény ad, de a méhészt azokat rendszerint összekeveri. Az egyes növényekből származó virágpórtok mennyisége külön-külön nem jelentős, illetve a piaci igények sem indokolják szeparált gyűjtését.

- Az *akác* virágpórt nyugtató hatású.
- A *szelídgesztenye* virágpórt az erekben és a visszerekben előnyösen befolyásolja a vérkeringést, a májban és a dűlmirigynél megszünteti a vértolulást.
- A *vadgesztenye* virágpórtának fogyasztásával főleg vérkeringési zavarok fennállása esetén érhetünk el pozitív változást, erősíti az érrendszert, hatásos visszerek visszaszorulásánál.
- A *repce* virágpórt szintén visszérproblémákra jelent megoldást, illetve visszértágulósos fekélyekre.
- A *pongyolapityang* virágpórt vértisztító, enyhe hashajtó, vizelethajtó, kedvező hatással van a vesékre és a húgyhólyagra.
- A *japánakác* virágpórt rutintartalmának köszönhetően hatékonyan növeli a vérerek ellenálló képességét, vérzés gátló hatása mellett gyorsítja a véralvadást. Erősíti a szív működést, jótékony hatást fejt ki a szívizomokra.
- A *hárs* virágpórt nyugtató, csillapító, a felső légúti szervekre gyógyhatású. Leginkább az idegrendszerrel kapcsolatos problémák enyhíthetők, szüntethetők meg vele.
- A *fűzfa* virágpórt az egyik legjobb minőségű az összes közül. Immunerősítő és segíti a műtétek utáni gyors regenerálódást.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### Érdekességek a virágpórnak alkalmazásának gyakorlatából

- A virágpórnak erősen ajánlott szellemi fogyatékkal élő és vérszegény gyermekek számára, valamint angolkór esetén. Az ehhez kapcsolódó vizsgálatok eredményei jelentős növekedést mutatnak a vörösvértestek (30%) és a hemoglobin (15%) számában. Előbbi átlagosan 30 %-kal, utóbbi 15 %-kal növekedett a kezelés végére. Amikor az érintett gyermekek kiegészítésként virágpórnak és glutaminsavat kapnak, állapotuk javulása drámaian felgyorsult. A glutaminsav közvetlen reakcióba lép az agysejtekkel. A javulás általában az első 6 hónapban megfigyelhető, csúcspontját pedig az egyéves kezelés vége felé éri el. Az előírt dózis kb. 4 gramm virágpórnak naponta 3 alkalommal.
- Európai orvosok felismerték, hogy az alkoholproblémákkal küzdő embereket pollennel kezelve rendkívüli mértékben csökkent az alkohol utáni vágy.
- Azoknál a fiataloknál, akik szerettek volna megszabadulni a nehézdrogok okozta függőségtől, a virágpórnak hatására a droghasználat minimálisra csökkent vagy teljesen megszűnt. A virágpórnak már az ókorban is öregedés gátlóknak tartották. A legtovább élő embereket, akik ráadásul igen jó fizikai és szellemi kondícióban vannak, szerte a világon a méhészek között találhatjuk meg.
- A virágpórnak előnyösen hat a potenciára, elősegíti a szexuális aktusra való képességet impotencia esetén. Ajánlott 40 év feletti férfiak és változókorban lévő nők számára. Hatékonyan alkalmazható együtt a méhpempővel.
- Az orvosok egy olyan felfedezést tettek, amit eddig még nem voltak képesek teljes mértékben megmagyarázni. Azoknak a 41-45 év közötti férfiaknak, akik 15 gramm virágpórnak fogyasztottak mindennap, semmilyen problémájuk nem volt a prosztatájukkal. A már meglévő prostata problémákat is kitűnően kezelni tudják a virágpórnak.
- A virágpórnak használják bizonyos idegrendszeri betegségek gyógyítására is. Egy hét múlva azok, akik virágpórnak fogyasztottak, kevésbé idegesek, jóval optimistábbak lettek, hatékonyabban végezték a munkájukat és megszűnt a depressziójuk.
- Nem utolsósorban pedig a fiatalságunk megőrzésében is segíthet a virágpórnak, ugyanis gátolja a ráncok kialakulását, fogyasztása pedig a már meglévő ráncaink mennyiségét akár csökkenteni is képes.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

### Fontos tudnivalók a virágpor fogyasztásáról

- A betegségek megelőzése és a szervezet kondíciójának megőrzése érdekében naponta 15-20 g virágport ajánlott fogyasztani. 80 kg-ot meghaladó testsúlyú személyeknél 20-25 g közé tehető a mértékadó napi adag. Fontos, hogy naponta 60 grammnál virágport több ne fogyasszunk!
- 14 év alatti gyermekek naponta 5-10 g virágport fogyasszanak, az 5 éven aluliak csak 4-5 g-ot!
- A virágpor fogyasztási időszakának első napjaiban érdemes kis adagokkal kezdeni, az esetleges rejtett virágpor allergia lehetséges megjelenése miatt. Ez még inkább fontos súlyos asztma esetén. Ilyenkor mindenképpen egyeztessünk kezelőorvosunkkal is.
- Betegségek esetén, a tünetek kezelése és a gyógyulás elősegítése érdekében indokolt a napi adagot 50-70 %-kal növelni, amit naponta több adagra lebontva célszerű magunkhoz venni. Amennyiben lehetőségünk van rá, betegség fennállás hiányában is gyakorolhatjuk a napi többszöri virágpor bevitelt, a folyamatos felszívódás érdekében. Ha tehetjük, a napi első részletet mindig reggel, éhgyomorral fogyasszunk el.
- Amennyiben az előírt mennyiség olyasféle nyugtalanságérzetet kelt, mint a természetes kávé, az adagot csökkenteni kell, míg a szervezet megszokja a készítményt, majd fokozatosan emelni az előírt adagra.
- Lehetőség szerint a virágport fogyasszuk önmagában, amit legtöbbször édes, finom íze is támogat. Lenyelését, ha szükséges kevés folyadékkal segíthetjük. Ha máshogy nem megy, a virágport keverhetjük joghurtba, vagy gyümölcsturmixba is, esetleg müzlibe, gabonapehelybe. Fogyaszthatjuk mézzel vagy gyümölcsökkel együtt.
- A nyers virágpor víztartalma a 20 %-ot is elérheti, amit már indokolt lehet eltávolítani, vagy legalábbis csökkenteni. Ez csak a virágpor kíméletes szárításával biztosítható, hiszen túlzott hő hatására a mézhez hasonlóan veszít értékes összetevőiből. A víztartalom 1-2 %-ra történő csökkentésével a virágpor stabilizálható, száraz, hűvös helyen, levegőtől elzárva, zacskóban vagy üvegben felhasználásáig tárolható. Ennél magasabb víztartalom esetén a virágporban káros folyamatok indulhatnak el, melyek a terméket elronthatják. A nyers virágpor tárolása éppen fagyasztóban kell, történjen. A hidegről csak néhány napi adagot vegyünk ki, a többit hagyjuk benn. Ugyanakkor ajánlott a szárított virágpor mélyhűtőbe helyezése is, ugyanis egyes források szerint a fagyasztás nélkül tárolt nyers virágpor 1 év alatt elveszti belső értékének meghatározó részét.