

Blütenpollen Einnahme:

Über die Ernährung mit Blütenpollen

Die Einnahme von Blütenpollen zur Verbesserung der eigenen Konstitution bietet sich bei Menschen fast jeden Alters an. Nehmen Sie die Pollen am besten morgens vor oder direkt mit dem Frühstück ein. So können die Nährstoffe im Körper am Besten aufgenommen werden und sich entfalten.

Blütenpollen sind käuflich erhältlich in Form der ursprünglichen von der Biene gesammelten Pollenform, in Form von Granulaten, Tabletten und Kapseln. Kapseln und Tabletten enthalten normalerweise zusätzlich weitere Bienenprodukte wie z.B. Royal Jelly, Propolis und Honig. Pollen, die aus natürlichen Quellen stammen enthalten mehr höherwertige Inhaltsstoffe als industriell gewonnene Bienenpollen.

Als Erwachsener fangen Sie am besten mit einem Teelöffel Blütenpollen am Tag an. Perfekt für die Einnahme der Pollen ist der Morgen geeignet. Wenn Sie die Bienenpollen pur einnehmen möchten empfiehlt es sich sie 30 Minuten vor dem eigentlichen Frühstück einzunehmen. Dazu können Sie ein Glas Wasser, Saft oder Milch trinken. Achten Sie jedoch darauf nichts heißes wie Kakao oder Kaffee zu trinken, da zu große Hitze die Wirksamkeit der enthaltenen Wirkstoffe beeinträchtigen kann.

Steigern Sie die Einnahme-Menge in den folgenden Tagen, bis Sie bei 2 Teelöffeln am Tag ankommen. Sie können die Einnahme Menge weiter steigern, bis sie täglich 1 Esslöffel zu sich nehmen. (Sportler nehmen größere Mengen)

Menschen die den direkten leicht süßlichen Geschmack von Blütenpollen nicht so gerne mögen können sie z.B. morgens mit Frühstücks-Müsli essen. Beliebt ist auch die Einnahme zusammen mit Honig oder Milch.

Kinder nehmen täglich etwa einen halben Teelöffel an Bienenpollen ein. Wenn Sie den direkten Geschmack nicht mögen können Sie die Pollen auch mit Honig vermischt servieren.

Blütenpollen sind eines der gesündesten und kraftvollen Natur- „Wundermittel“. Seit Tausenden von Jahren wissen Menschen ihre Wirkung zu schätzen. Bis heute wurden bereits mehr als 100 biologisch aktive Substanzen nachgewiesen.