**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**GELÉIA REAL – LONGEVIDADE E VITALIDADE**

 **A geléia real é uma substancia destinada à alimentação da Abelha Rainha, que vive em média 5 anos e coloca cerca de 2000 ovos/dia. As outras abelhas que se alimentam apenas com mel vivem apenas 45 dias e são estéreis. A geléia real possui a maior concentração de nutriente encontrada na natureza: 18 dos 22 aminoácidos conhecidos, 14 vitaminas e 13 minerais, além de substancias exclusivas como o ácido 10-hidroxidecênico e a homeoparotina, as quais os cientistas atribuem os efeitos rejuvenescedores da geléia real.**

* **Combate a degeneração orgânica e retarda o envelhecimento.**
* **Promove a regeneração celular de todas as células do corpo humano, prolongando sua vitalidade e jovialidade.**
* **Aumenta a vigor físico e intelectual, atuando como um poderoso tonificante orgânico, restaurando a energia vital.**
* **Aumenta o vigor sexual e a fertilidade, combatendo as principais causas da impotência e outros distúrbios sexuais.**
* **Ação anticancerígena: tratamento e prevenção de câncer e outras doenças degenerativas.**
* **Estimula o sistema imunológico e o metabolismo.**
* **Combate o stress e a fadiga.**
* **Uso externo: queimaduras, ferimentos, eczemas, manchas, acnes, espinhas, rugas e como máscara facial para rejuvenescimento da pele.**

**Pólen**

**É uma espécie de fina poeira que esvoaça das plantas floríferas. Quando colhido pelas abelhas, serve de alimento e matéria prima para a produção de geléia real. Tem propriedades energéticas, aumenta o apetite e é ótimo para as funções cerebrais.**

**As abelhas em sua alimentação diária necessitam de Mel e Pólen. A energia dispendida em seus trabalhos incessantes é reposta com o consumo de Mel, no entanto, suas necessidades protéicas só são satisfeitas com a Pólen.**

**Este produto, que é coletado das flores na natureza, possui altíssimos teores de vitaminas (B1, B2, B6, B12, A, P, E, K), aminoácidos, globulinas, enzimas, carboidratos e minerais. O Pólen possui em média 20 vezes mais caroteno (provitamina A) que a principal fonte natural, a cenoura. É ainda excepcionalmente rico em rutina (vitamina P).**

**Exames clínicos realizados no Leste Europeu comprovaram a eficiência no uso de Mel com Pólen no tratamento da ansiedade, bem como problemas com o sistema nervoso e endocrinológico.**

**O Pólen normaliza o intestino (especialmente em casos de colite e constipação crônica), aumenta o apetite e a capacidade de trabalho.**

**Tem sido usado no tratamento de anemia perniciosa, de baixa pressão sangüínea, e também para aumento de hemoglobinas e erifrócitos no sangue.**

**Pesquisas realizadas na Suécia indicam os efeitos benéficos do Pólen na próstata. Possui efeito profilático no tratamento de adenomas e inflamações da próstata. Recomenda-se para homens com mais de 50 anos de idade o consumo regular de 15g diárias como preventivo.**

**O Pólen é um estimulador biológico. Pesquisas demonstram que as propriedades rejuvenescedoras atribuídas ao Mel, na realidade são devidas à presença de Pólen no mesmo.**

**Resumindo, o Pólen é um complemento alimentar rico em vitaminas e aminoácidos. Seu consumo diário auxilia no combate ao stress e nas debilidades físicas e mentais. Crianças que consomem pólen possuem maior capacidade de assimilação nos estudos.**

**Recomendamos como dose diária 1 colher de sopa (podendo ser aumentado). Crianças metade da dose. O Pólen pode ser consumido puro, misturado com mel ou leite, ou em conjunto com outros alimentos (sorvetes, etc).**

***Jornal Vida Integral, p. 11.***