

Matična mliječ - ljekovita svojstva i upotreba



Matična mliječ predstavlja jedno od prirodnih bogatstava koje proizvode pčele, kao i [propolis](#) i [med](#). Ona je odlična hrana za pčele, služi kako bi ih zaštitila (kao i ličinke) te im davala dovoljno energije.

Matična mliječ koristi se od davnina za **promicanje dugog života**. Ona stimulira [libido](#) i vraća vitalnost. Vrlo je učinkovita u borbi protiv široke palete vanjskih napada i utjecaja štiteći tako imunitet, stanice i kožu, dok u isto vrijeme pomaže u obnavljanju energije. Jedina značajna kontraindikacija matične mliječi jest **alergija** na pčelinje proizvode.

Matična mliječ je gusta, neprozirna masa, blijedožučkaste boje i karakteristične arome.



Podrijetlo matične mliječi

Matična mliječ uglavnom se koristi u **tradicionalnoj kineskoj medicini** za promicanje dugog života, kako bi se spriječilo prerano starenje stanica i potaknula seksualna snaga. Zbog svoje **visoke cijene**, bila je rezervirana za plemiće kineskog carstva.

Svoju je reputaciju stekla kao jedan od najčešće istraživanih **dodataka prehrani** na tržištu, ali to je prije svega proizvod s vrlo bogatim sastavom. Iznimni sastojci matičnu mliječ čine **antioksidansom** i proizvodom s **anti-aging svojstvima**.

Sastav matične mliječi

Matična mliječ je super hrana koja je izuzetno bogata **hranjivim tvarima**; sadrži proteine, šećer, visoku količinu vitamina. Također je jedan od najboljih prirodnih izvora **vitamina B5**, kao i aminokiselina, minerala (kalcij, željezo, bakar, magnezij, fosfor, kalij, silicij, sumpor, natrij...), esencijalnih masnih kiselina, ugljikohidrata, elemenata u

tragovima i prirodnih antibakterijskih i antibiotskih komponenata.

Matična mliječ sadrži **vitamine** A, B, C, D, i E. Matična mliječ je jedini prirodni izvor koji sadrži **acetilkolin** u čistom obliku. **Acetilkolin** je neurotransmiter koji omogućuje prijenos impulsa između živčanih stanica u organizmu.

Od šećera, matična mliječ sadrži **glukozu** i **fruktozu**. Sastav matične mliječi promjenjiv je ovisno o godišnjem dobu, fiziološkom stanju pčela te uvjetima u kojima se čuva.

Matična mliječ je jedan od najbogatijih i najcjelovitijih dodataka prehrani, zajedno s [goji bobicama](#).



Doziranje matične mliječi

Preporučuje se uzimanje **600- 1000 mg** svježe matične mliječi dnevno. Ona se može naći u **kapsulama**, ali je učinkovitija kada se konzumira **svježa**, u obliku tekućine,

tako da većina njenih hranjivih tvari može biti sačuvana.

Nadalje, poželjno je konzumirati **organsku matičnu mliječ**, kako biste bili sigurni u njenu kvalitetu. Svježna matična mliječ treba biti čuvana na **hladnom i suhom mjestu**, podalje od izravnog sunčevog svjetla. Trebalo bi ju konzumirati najkasnije **šest mjeseci** od datuma kupnje.

Učinci, beneficije i vrline matične mliječi

Matična mliječ je krajnji dodatak prehrani, zajedno s [ginsengom](#) i [macom](#), za obnavljanje snage i energije, pritom također poboljšavajući [koncentraciju](#) i balansirajući živčani sustav.

Često se koristi u kombinaciji s **ginsengom** kako bi se pomoglo tijelu u oporavku, a pritom pomaže u nedostatku energije ili osobama koje mnogo rade. Dakle, matična mliječ **obnavlja snagu i vitalnost**, a štiti tijelo od raznih vanjskih napada, bakterija i virusa, te je također posebno učinkovita u borbi protiv [gripe](#), kada se konzumira u kombinaciji s [propolisom](#).

To je, dakle, lijek broj jedan za liječenje slabosti tijela (astenija).

Matična mliječ također je vrlo korisna za **djecu i mlade**, jer potiče rast, te za sportaše, jer pruža veliki porast energije. Kod starijih osoba i onih koji pate od [stresa](#) i [depresije](#), stimulira različite funkcije u tijelu, regulira živčanu napetost, potiče dobro raspoloženje i štiti od preranog starenja stanica.

Matična mliječ također je od velike pomoći u borbi protiv [kolesterola](#). Osim toga, valja napomenuti kako je matična mliječ jedna od komponenti brojnih kozmetičkih krema koje učvršćuju i štite kožu, kosu i nokte.

Nuspojave i kontraindikacije matične mliječi

Matičnu mliječ ne smiju koristiti **osobe alergične na pčelinje proizvode** (poput meda i propolisa). Alergijske reakcije manifestiraju se **gušenjem i ekcemima**. Preporučuje se (kao preventivna mjera) uzimanje **malih doza** kako bi se detektirala bilo kakva moguća alergija, a zatim da se postupno povećava doziranje tijekom trajanja liječenja.

Za one koji nisu alergični, u okviru preporučenih doza, pa čak i više, nema nuspojava, štoviše- to je vrlo **siguran proizvod**. Matična mliječ može se konzumirati od šeste godine nadalje.



Mišljenje stručnjaka

Matična mliječ je istovremeno mač- energija, vitalnost, ravnoteža i štit- jačanje imunološkog sustava, zaštita od bolesti i vanjskih napada. To je razlog zašto se matična mliječ, kroz svoj širok spektar djelovanja smatra proizvodom koji se brzo prilagođava potrebama tijela na isti način kao i **ljekovito bilje**.

Matična mliječ reagira na velik broj problema s kojima se susreće tijelo, pa čak i ako ne liječi izravno problem, pomaže da se tijelo **osigura energijom i vitalnošću** potrebnima za prevladavanje istog.

Matična mliječ - kombinacija s drugim biljkama

Matična mliječ se vrlo često koristi u kombinaciji s ginsengom za **umor**, dobivanje energije i vitalnost. S medom i propolisom predstavlja idealnu zaštitu za vrijeme zime, za [gripu](#), [upalu krajnika](#), [upale grla](#), infekcija i [umora](#).

U kombinaciji s [macom](#) je dobra jer također potiče energiju, libido te je snažan **afrodizijak**.

U kombinaciji s [Guaranom](#) osigurava energiju, lucidnost i vrlo dobru koncentraciju, a s goji bobicama predstavlja izvrstan izvor prirodnog **vitamina C** te je vrlo snažan antioksidans. Konzumirajući matičnu mliječ i [ginko biloba](#) napraviti ćemo uslugu našoj koncentraciji, pamćenju ali i cirkulaciji.

Matičnu mliječ možete kupiti u specijaliziranim prodavanicama zdrave prehrane ili pak možete kontaktirati [OPG Brleković](#), [pčelarstvo Radošević](#) i [pčelarstvo Veber](#).

Matičnu mliječ možete pronaći po **cijenama od 150 kn** pa na dalje ovisno o količini. Tako ćete primjerice za **10 grama** matične mliječi morati izdvojiti oko **150 kuna**. Za **35 grama** matične mliječi koju možete potražiti u ljekarni bit će potrebno izdvojiti vrtoglavih **570 kuna**.