

## طريقة تقديم واستعمال حبوب اللقاح

تشكل حبوب اللقاح على هيئة حبوب صغيرة ذات ألوان مختلفة يغلب عليها الأصفر والبني الفاتح . وكثرة الألوان تدل على كثرة أنواع الأزهار التي تم منها استخراج حبوب اللقاح .

وهذا يعني أو يدل على أن حبوب اللقاح الموجودة في متناول أيدينا عبارة عن مخلوط من أجناس مختلفة من الأزهار ، وبالتالي فإنه يجب علينا تنقيتها وتركيزها حتى نحصل على (حب الطلع المتوسط) وهو الذي يعنينا في هذه الدراسة من حيث الخصائص ودواعي الاستعمال .

وعلى هذا الشكل أيضاً فإن حبوب اللقاح تعتبر من الأشياء الطبيعية التي لم تخضع لأي تغيير في تركيبها مهما كان نوعها ، ما عدا التحفيف الذي يساعدنا على حفظها في حالة جيدة .

### كيف يمكن حفظ حبات حبوب اللقاح؟

تحفظ كتيلات حبوب اللقاح في أوعية محكمة الغلق ، وبأوزان مختلفة في أماكن جافة، لأنه كما سبق أن ذكرنا أن الرطوبة تفسد قيمة وفاعلية حبوب الطلع ، كما أنها تفسد عملية حفظه محدثة تغيرات أو تعفنات قد تكون مسممة وقاتلة. وهذه التغيرات يمكن أن تحدث دون أن تراها العين المجردة. وتكون الدرجة القصوى للحفظ ١٤ م (درجة مئوية) .

ويمكن تعبئة حبوب الطلع في الأشكال التالية :

- في كبسولات: وتعبأ في علب مختلفة .
- في شكل بخاخ : حيث يظهر على شكل غبار ذو لون بني داكن .

- على شكل عصارة : ويمكن تعبئة حبوب الطلع على شكل عصارة .  
ومما هو جدير بالذكر أن تعبئة حبوب الطلع في هذه الأشكال تقوم به مخابر طبية متخصصة. وعصارة حبوب الطلع ذات اللون الأصفر تكون عادة مختلطة مع بعض المواد الغذائية التي تكمل فاعليتها وذلك في علاج بعض الحالات المرضية أو في علاج بعض أمراض أو مشاكل التغذية ، وفي الغالب تكون مخلوطة بالعسل .

### **مذاق حبوب الطلع :**

لحبوب الطلع مذاق طيب ، يختلف حسب مصدره النباتي ، وفي الغالب يقترب هذا المذاق من مذاق ساق نبات القمح .

### **الاستهلاك أو الاستخدام الشخصي لحبوب اللقاح :**

#### **استهلاك في صورة حبات صغيرة (Pelotes) :**

- تمضغ حبات الطلع بعناية ثم تبلع مع مشروب عادي .  
- يمكن إذابة حبات الطلع في كأس من الماء أو أي شراب آخر (مثل عصير البرتقال أو الحليب) مع قليل من العسل إذا تعسر قبوله مذاقه الطبيعي ، ثم تشرب هذه التركيبة.

- كذلك يمكن أن تخلط حبوب اللقاح مع العسل وحده (ويعتبر ذلك من أحسن التركيبات) ، أو مع المربي والزبادي، ثم يؤكل هذا الخليط .

- يمكن أن توضع حبات الطلع في الفم مباشرة مع الماء (وتكون الحبات في هذه الحالة على شكل كبسولات) ويراعى في هذه الكبسولات أن يكون شكلها وحجمها قابلاً للبلع سواء للأطفال أو الكبار .

#### **استهلاك حب الطلع في صورة مسحوق :**

يمرر حب الطلع في مطحنة كهربائية حتى يتكون مسحوق ، ثم نضعه في أكياس حتى يكون جاهزاً عند الحاجة مع الحرص على أن تكون الأكياس محكمة الغلق بعد كل استعمال. كذلك يمكننا خلط مسحوق حبوب اللقاح حتى يسهل تقبل طعمه .

ويوصي باستخدام مسحوق حبوب الطلع على النحو التالي :

- تؤخذ ملعقة من هذا المسحوق وتوضع في كأس فارغ .
- يسكب عليه قليل من الماء أو الحليب إلى أن نحصل على عجينة نصف سائلة .
- يضاف الماء أو الحليب برفق مع التقليب حتى يتكون سائل متجانس .
- يذاب ملعقة من العسل في هذا المحلول ، ويشرب .

#### **ملحوظة هامة :**

لا يمكن لنا أبداً في أي صورة من الصور أن نعرض حبوب الطلع للنار (نحمصها) لأن ذلك يتلف المكونات الحيوية بها ..