



# POLLINE **BIO** ITALIANO



## Cos'è il Polline?

Il polline è costituito da una moltitudine di granuli microscopici contenuti nei sacchi pollinici delle antere dei fiori e ha l'aspetto di una polvere diversamente colorata a seconda del fiore. Questi granuli sono le cellule riproduttrici maschili della pianta. Questa polvere viene facilmente trasportata dal vento e riesce a raggiungere gli organi femminili dei fiori (pistilli). L'altro mezzo di impollinazione, e cioè di dispersione del polline e fecondazione dei fiori, è dato dalle api e da altri insetti pronubi. In cambio del nettare che le attira verso i fiori, le api trasportano il polline di pianta in pianta. Ma anche il polline stesso è oggetto di interesse alimentare da parte delle api; infatti, il polline è l'indispensabile sostanza proteica che ne permette la riproduzione e la crescita all'interno dell'alveare.

## Le mille virtù

Il polline è un vero e proprio concentrato di proteine, presenti in misura del 30% e costituite da tutti gli otto **aminoacidi essenziali** per l'uomo. Oltre a questi, sono complessivamente presenti, anche in forma libera, venti dei ventidue **alfa-amminoacidi** di interesse alimentare.

Ogni granulo di polline contiene circa il 35% di **glucidi** (in particolare glucosio e fruttosio) che, insieme all'abbondante contenuto di oligoelementi e vitamine, lo rendono un complemento dalle spiccate proprietà energetiche e rivitalizzanti.

Le sostanze grasse, invece, sono presenti in una percentuale media del 5% ed essendo costituite prevalentemente da **acidi grassi insaturi**, sono particolarmente utili per il benessere dell'organismo. Il contenuto **vitaminico** è particolarmente elevato. Anche i **sali minerali** (fosforo, potassio, magnesio, calcio, silicio, manganese, rame, ferro, sodio, cromo e zinco) sono ben rappresentati.

## Proprietà riconosciute al Polline

La completezza e la complessità delle sue componenti, unitamente alla tradizione medica popolare, fanno del polline un complemento dietetico utile nella cura e nella prevenzione di numerosissime condizioni, patologiche e non.

Rafforza le **difese immunitarie**. E' un ottimo integratore per convalescenti, persone affaticate, indebolite, intossicate, donando energia immediata.

E' raccomandato in tutti i casi di decalcificazione, rachitismo, ritardi nella crescita, allattamento. È anche un eccellente rimedio contro l'anemia. Per quest'ultimo motivo è considerato un ottimo integratore per i vegetariani.

Molto utile nei periodi di stress, combatte l'affaticamento intellettuale, la nevralgia, l'astenia. Migliora l'attività del cervello, il lavoro intellettuale, la memoria.

Regolarizza le funzioni intestinali, ristabilisce le funzioni dell'intestino perturbato da costipazione cronica o diarrea.

Combatte la colite, gli stati fermentativi, è sussidiario nei trattamenti di colibacillosi, grazie alla sua azione attiva sui batteri intestinali patogeni.

Grazie alla rutina, sostanza che agisce anche sulla circolazione, allevia i sintomi della circolazione linfemica degli arti inferiori. Ed è utile in caso di arteriosclerosi e trombosi. Abbassa, inoltre, i livelli di colesterolo cattivo e di trigliceridi.

In generale il polline, in virtù dei suoi flavonoidi (catechina e epicatechina), riduce l'ipertensione.

È ottimo contro l'astenia sessuale e l'impotenza. Aiuta a combattere l'invecchiamento precoce e la senescenza. Per gli uomini agisce in modo efficace contro l'ipertrofia della prostata.

---

## Come assumere il Polline

Quando si comincia una terapia, è bene limitarsi ad un cucchiaino al giorno per i bambini (dopo consulto medico) e ad un cucchiaio da tavola per gli adulti. Dalla settimana successiva si può raddoppiare la dose e continuare per un mese. La durata minima di ogni cura varia da uno a tre mesi: più a lungo viene protratta e tanto più il dosaggio può essere ridotto ad un valore di mantenimento.

Il digiuno è il momento più adatto per consumare il polline, che può essere assunto, per esempio, prima della colazione o lontano dai pasti. Può essere masticato o tritato (la capsula esterna del granulo non viene digerita dallo stomaco, pertanto sconsigliamo di ingoiarlo così com'è). Può essere inoltre sciolto in bevande tiepide (il calore elevato potrebbe inattivare alcune sostanze), cercando di evitare però di scioglierlo in tè o caffè (contrastano alcuni effetti del polline). Noi consigliamo l'assunzione con miele (per esempio su una fetta biscottata) o con yogurt o camomilla.

---

## Perché in bustine monodose?

- Per salvaguardare l'integrità del prodotto e preservarne la freschezza, evitandone la naturale ossidazione.
- Praticità e comodità di utilizzo.

