

Pólen – 10 motivos para consumir esse super-alimento!



O Pólen na Boca

O **pólen** é o elemento reprodutor masculino da planta, é um conjunto de minúsculos grãos produzidos pela flora mais evoluída. É também um excelente alimento para o nosso organismo!

O **pólen** é feito por [abelhas](#) e serve de comida para abelhas jovens. É considerado **um dos alimentos mais nutritivos da natureza pois são ricos em proteínas** (40% e contém mais amino ácidos do que ovo, carne, etc), amino ácidos, vitaminas do complexo B e enzimas. Cada colher de chá cheia contém mais de 2.5 bilhões de grãos de **pólen de flores**.

10 motivos para consumir pólen:

1. **Potente energizante:** a quantidade de nutrientes contidas no pólen já são suficientes para melhorar a disposição ao longo do dia, porém a quantidade de carboidratos, proteínas e vitaminas do complexo B contidas nesse alimento aumentam o vigor e ajudam a dar um basta no cansaço.
2. **Benefícios para a pele:** é ótimo anti-inflamatório para a pele e ajuda a tratar irritações como eczemas e psoríase. Os amino ácidos e os outros nutrientes presentes no pólen ajudam a proteger a pele e regenerar as células.
3. **Sistema respiratório:** por conter uma grande quantidade de componentes antioxidantes, eles agem como anti-inflamatórios nos tecidos dos pulmões, prevenindo asma, por exemplo.
4. **Tratamento de alergias:** pólen ajuda a diminuir a quantidade de histaminas, ajudando a combater diversos tipos de alergias. Alguns médicos nos EUA reportam a significativa diminuição de casos de alergias (como asma e rinite) quando utilizado suplementos via oral.
5. **Melhora a digestão:** devido a presença das enzimas, os alimentos acabam sendo mais bem digeridos por terem essa “ajudinha”.
6. **Sistema imune:** o pólen é excelente para a flora intestinal que conseqüentemente ajuda na melhora do sistema imunológico. Além disso contém propriedades antibióticas que “lutam” contra vírus no nosso organismo e antioxidantes que protegem nossas células contra radicais livres.
7. **Ajuda a tratar vícios:** usado holisticamente para o tratamento de dependentes químicos e até para diminuir desejos por comidas, diminuindo impulsos.
8. **Sistema cardiovascular:** devido a grande quantidade de rutina (bioflavonóide antioxidante), o pólen acaba sendo ótimo tonificante para os capilares e vasos sanguíneos. Ajuda a prevenir o entupimento das artérias sendo ótimo para prevenir infartos e AVCs. Além disso eu ainda recomendaria para pessoas que possuem varizes pois rutina auxilia no mal estar das pernas e no aparecimento das indesejadas veias.
9. **Próstata:** para os que sofrem de hiperplasia na prostate, esse superalimento pode ajudar pois diminui a inflamação e diminui a urgência ao urinar.
10. **Infertilidade:** ajuda a estimular e a restaurar os ovários. Para quem pensa em ficar grávida rápido, é um item que não pode faltar na lista.

Como consumir?

- 1 colher de sopa cheia para adultos, juntamente com frutas ou em shakes pela manhã.

E crianças?

- Crianças acima de 2 anos de idade, 1 colher de chá cheia com frutas ou batido em SUCOS.

E se eu sou alérgica a pólen?

- Casos raros são reportados a respeito de pessoas que consumiram pólen de abelhas e tiveram graves reações alérgicas, isso porque cada região produz um certo tipo de pólen, derivado das plantas locais. O pólen produzido pelas abelhas na Florida, nos Estados Unidos nunca será igual ao produzido no sul do Brasil ou em outras regiões, então dificilmente o pólen que você é alérgico a, não será o mesmo das plantas de outro lugar. Porém, fique atento, a qualquer sintoma de olhos inchados, coceiras, pare imediatamente e procure auxílio médico.

Pólen na natureza

As abelhas tem um pacto mútuo com as plantas e árvores, que funciona dessa maneira, no pólen, as abelhas encontram todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da colmeia e de cada abelha. Elas o coletam das flores, para a produção do mel, que é o alimento delas, e conseqüentemente os grãos de pólen ficam presos ao corpo peludo das abelhas. As abelhas passam para outras flores, e as polinizam.

Depois de polinizar muitas plantas, as abelhas voltam com esferas de pólen nas corbículas das patas posteriores, depositando o pólen nos alvéolos dos favos, sendo comprimidas pela cabeça das abelhas operárias, para obter uma massa compacta. Essa massa sofre transformações, não só pelo alto índice de umidade e temperatura interna da colmeia, que gira em torno de 35°C, mas também pela ação de secreções salivares das abelhas, ricas em enzimas, e misturadas com néctar.

Esse processo de polinização pode parecer simples, mas é extremamente importante para a natureza e para a perpetuação das espécies de plantas, que servirão de comida para tudo e todos os tipos de animais, de coelhos à girafas!

O **Pólen** é um alimento completo e valioso da natureza, que além de garantir todos os aminoácidos essenciais ao organismo humano, também é rico em oligoelementos minerais, fibras, hormônios vegetais e vitaminas. Formado por 10% a 35% de material proteico e 30% a 40% de açúcares (glicose, frutose e dextrina), os quais são rapidamente absorvidos pelo organismo sem esforços. O Pólen oferece ainda celulose, a fibra com estrutura química de carboidrato, que estimula o funcionamento intestinal.

