

La cura del polen

El polen de abejas es un pequeño tesoro alimenticio del que cada vez se descubren más sustancias nutritivas. Su compleja composición contiene valiosas enzimas, vitaminas y minerales que hacen de él un complemento ideal para reforzar el sistema inmunológico especialmente en épocas de cambio de estación.

Un complemento reconstituyente



Una variada lista de enzimas, que forman las proteínas, el material básico de todas las células, que regulan y activan los procesos vitales del organismo, están presentes en esta joya de la naturaleza: diastasa, amilasa, catalasa, diaforasa, dihidrogenasa láctica, pectasa, fosfatasa y sacarosa entre otras.

Por otro lado contiene **vitaminas** A, D, E, B1, C, K, colina y rutina, así como otras que no se han identificado todavía. Y también una completa lista de **minerales** y **oligoelementos**: sodio, potasio, magnesio, calcio, aluminio, hierro, cobre, cinc, manganeso, plomo, sílice, fósforo, cloro y azufre. La combinación de todos ellos juntos, que no se encuentra en ningún otro alimento natural o suplemento preparado, hacen de él una fórmula óptima para reconstruir toda clase de tejidos, debido a su alto valor nutritivo.

Más que un alimento

El polen es mucho más que un concentrado de vitaminas y minerales. Además de nutrir y aumentar la actividad enzimática, esencial para el buen funcionamiento del metabolismo, equilibra el pH de la sangre y aumenta la hemoglobina, por lo que es un buen regenerador sanguíneo.

Pero todavía hay algo más importante: el conjunto de sus elementos interfiere y facilita procesos fisiológicos relacionados con una acción antimicrobiana. Según algunas experiencias clínicas se sabe que junto a otros productos de las abejas como son el própolis y la jalea, actúa contra las bacterias, levaduras y hongos. Se ha tratado de aislar estos principios activos, pero se ha visto con claridad que actúan como inhibidores cuando están todos juntos. Resulta pues ser preventivo y adecuado contra numerosas infecciones.

De muy fácil asimilación

El polen está compuesto de unos glucósidos que apenas necesitan digestión, sino que pasan directamente del estómago a la corriente sanguínea, mediante el fenómeno de la persorción: se puede observar su presencia en la sangre y en la orina solamente dos horas después de ingerirlo. Por esta razón se recomienda tomarlo fuera de las comidas y especialmente en ayunas, para obtener un eficaz y rápido reparto de nutrientes.

¿Para qué casos está indicado?

Las “curas” de polen durante cierto tiempo son muy adecuadas para recuperar fuerzas después de estados convalecientes, en casos de fatiga o cansancio crónicos o semicrónicos, astenias primaverales u otoñales, debilitamientos en general, apatías y anemias, ya que aumenta la producción de hemoglobina, en pocas palabras, renueva la sangre.

Es un buen ayudante para el hígado: sus **glucósidos** predigeridos aumentan y facilitan la formación del **glucógeno** que se almacena especialmente en este órgano, de ahí su ayuda para cansancio o la anemia antes mencionados. Por otro lado se ha observado un efecto corrector en altos niveles de colesterol.

Asimismo da buenos resultados en **problemas de la menstruación** o trastornos de la **menopausia** asociados a inflamaciones de estos tejidos, así como de la próstata o incluso de las **vías respiratorias**. Aquí incluiríamos al cerebro, y con él, un **aumento de la concentración y la memoria** y la motivación en general, siendo especialmente apropiado para los ancianos.

Tomado con regularidad, es un complemento excelente para casos de **depresión** y ansiedad, irritabilidad y neurastenia. Aporta energía rápidamente, y es un regenerador de primera calidad. Incluso se habla de que es capaz de restablecer algunas proteínas que se rompen debido a frecuentes exposiciones a radiaciones.

Desde la caída del cabello (el polen contiene cistina, de la que hay un 17% en el cabello), hasta el reumatismo y la artritis, y prevenir la gripe, actuando como barrera **inhibidora de ciertos gérmenes**, podemos decir de él que es un remedio bastante universal, eso sí, tomado con constancia. No se trata de ningún producto milagroso ni cura nada de repente, sino más bien de una aportación extra para el cuidado de la salud, casi a modo de higiene.

Es bueno para la anemia, ya que **favorece la producción de glóbulos rojos**, también **ayuda a la cicatrización**, por lo que está indicado en caso de **úlceras**. Además, es ideal para recuperar la vitalidad, razón por la cual se recomienda su consumo a personas débiles, convalecientes, estresadas, de edad avanzada y mujeres embarazadas. En los niños, el polen favorece el crecimiento.

Entre otras propiedades medicinales, el polen es útil para evitar la **prostatitis**. Por otra parte, **hipertensión, vrices, problemas intestinales y hepáticos, asma bronquial, eczemas, diabetes, trastornos visuales, estados de ansiedad, irritabilidad y nerviosismo**, entre otros trastornos, también se benefician con el consumo de polen.

¿Cuándo conviene realizar la cura?

Aunque cualquier momento es bueno para hacer un refuerzo nutricional, se recomienda especialmente, estando en condiciones normales de salud, realizarlo en épocas de cambio de estación, preparando así al cuerpo para hacer frente a las nuevas solicitudes que el organismo requiere responder ante los cambios de clima.

Dependiendo de cada persona, según su constitución, su estilo de vida y alimentación, se puede prolongar más o menos, según se vayan notando los efectos. Pero cualquier cura necesita al menos un mínimo de tres semanas, aunque lo más eficaz sería entre seis y diez.

Los naturópatas proponemos consumir de manera regular, para mantener en equilibrio las defensas; por cierto, se ha comprobado que también puede actuar a modo de “vacuna” o antídoto para las alergias al polen, de cara a prepararse para estas estaciones que suelen afectar más a las personas sensibles.

En caso de enfermedades crónicas cualquier momento es bueno, aunque parece que es mejor aprovechar los meses de adaptación al nuevo clima, pero entonces el tratamiento debe durar al menos tres meses para percibir un cambio notable.

Para preparar las defensas, basta con seis semanas de manera intensiva, tres cucharadas soperas grandes media hora antes de cada comida y luego regular la dosis a una cucharada diaria.

Cómo tomar el polen de abeja

Las tomas pueden ir desde media cucharadita para los niños, a partir del año, hasta tres completas para adultos durante el día, mejor fuera de las comidas, solas o bien ingeridas con alimentos que también contengan enzimas y nutrientes vivos, como yogurt o zumo de frutas recién exprimidos.

Si lo dejamos actuar a sus anchas lejos de las digestiones, se aprovechará mejor, ya que estas requieren mayor aflujo de sangre y actividad en el estómago, y no quedará diluido entre los jugos gástricos.

Como es rico en hidratos de carbono, es preferible tomarlo por las mañanas, para que tengamos todo el día para “quemar” la energía que nos proporciona. Muy importante: consumido a estas horas reduce la apetencia de los dulces durante el resto del día.

Tengamos en cuenta también observar la alimentación esas semanas, y no tomar demasiadas grasas o azúcares que podrían entorpecer la labor de este preciado suplemento.

¿Pueden tomarlo los diabéticos?

Los diabéticos de tipo uno y dos se beneficiarán de la vitaminas que contiene porque repara los tejidos de las heridas a las que son propensos y evita infecciones, se refuerza la inmunidad con los antioxidantes, y su complejo vitamínico del grupo B les ayudará a recuperar la energía.

Si toleran la fructosa, también toleraran sus glucósidos, además su impacto es mucho menor porque están mezclados con muchos otros componentes. A la larga, sustituyendo una parte del consumo de fructosa permitido para cada caso, ayuda a regular la glucosa.