



ecoflor - miel de producción ecológica

C/ Real, s/n - 34829 Valberzoso (Palencia)

Teléfono: 657 91 32 08

Delegación Cataluña - Teléfonos: 664 58 45 57 - 619 81 49 18

www.ecoflores.com

Los Tesoros de las Abejas

EL POLEN

El Polen

Las abejas recolectan granos de polen de las flores para alimentar a las larvas y a las abejas jóvenes. La recolección se hace en forma de pequeñas bolitas que transportan en las corbículas de sus patas traseras. En cada vuelo una abeja lleva a la colmena hasta 15 mg. de polen en dos bolitas (para llegar a un kg. de polen , la abeja debe realizar más de 60.000 vuelos).

Si bien la miel es la fuente de carbohidratos en la alimentación de las abejas, el polen es su *fuerza de proteínas*. La composición del polen es variable, de acuerdo con el distinto origen floral, pero una aproximación genérica puede ser la siguiente: 25% glúcidos, 25% proteínas, 5% ácidos grasos, 5% sales minerales, 25% diversos.

El polen, como alimento proteico, contiene los 22 aminoácidos esenciales para la vida. Tiene un índice Oser (indicador del valor nutritivo o biológico) de 86, superior al de la carne de ternera o a una torta de soja. Los aminoácidos contenidos (en porcentaje) son:

- ácido aspártico: 12,57
- ácido glutámico: 12,18
- leucina: 9,06
- lisina: 7,70
- isoleucina: 7,00
- valina: 6,91
- prolina: 6,21
- fenilalanina: 5,94
- alanina: 5,38
- arginina: 5,35
- serina: 4,95
- glicina: 4,81
- tirosina: 3,69
- metionina: 1,17
- hidroxiprolina: menos de 1,00
- cistina: menos de 1,00

y en menos cantidades se encuentran la histidina, la treonina, etc.

Aparecen también minerales y oligoelementos tales como: titanio, níquel, vanadio, cromo, cobalto, cloro, circonio, berilio, boro, cinc, plomo, plata, arsénico, estaño, galio, estroncio, yodo, bario, uranio, silicio, aluminio, manganeso, molibdeno, hierro y cobre.

Ningún alimento animal o vegetal tiene tantas vitaminas como el polen. Su contenido de algunas de ellas es (en mg.):

- tiamina (vitamina B1): 9,2
- riboflavina (vitamina B2): 18,5
- piridoxina (vitamina B6): 5,0
- ácido nicotínico (vitamina PP): 200
- ácido pantoténico: 5,0
- vitamina C: 7-15

además, vitaminas A, B3, B12, D, E, H, K, P, colina, ácido fólico, etc.

Actividad biológica

El polen, además de ser una fuente irremplazable de proteínas naturales, cada grano de polen es un complejo concentrado de sustancias nutritivas con enormes propiedades curativas, gracias a sus componentes. Es un gran factor de

crecimiento, de equilibrio y energía, sustancia antitóxica, citofiláctica y bactericida, antiséptica y saneadora de la flora intestinal:

- Regulariza las funciones digestivas, estimula el apetito y el peristaltismo intestinal, el páncreas y la vesícula biliar.
- Por su alto contenido en proteínas, en particular, la diastasa (que regula y activa los procesos vitales), se puede comparar la acción del polen con la de las glándulas endocrinas.
- Equilibra el PH de la sangre y el funcionamiento del sistema nervioso, decuplica los fenómenos hematoglobulares y produce sangre.
- Compensa las carencias minerales y electromagnéticas, anima el metabolismo, aumenta la resistencia vascular, evita la fatiga, amplía la fuerza vital y las inmunidades naturales, y rejuvenece los tejidos.
- Es protector para los pacientes de cáncer bajo tratamiento de quimioterapia y radioterapia e inhibe las formaciones cancerosas.
- Su consumo regular rejuvenece la próstata, si se toman diariamente 24 g. (una cucharada colmada), y aumenta la potencia sexual.

Está particularmente indicado en casos de:

- obstrucción intestinal y diarreas
- enterocolitis, colibacilosis, colitis
- constipación
- anemias
- raquitismo
- perturbaciones nerviosas
- hipertensión arterial, hemorragias
- celulitis
- retención urinaria
- trastornos glandulares
- desvitalidad
- senilidad, disfunciones sexuales
- estados depresivos, ansiedad, alcoholismo

Recomendaciones

El polen se consume en estado natural, o mezclado con mantequilla, mermelada, yogur o miel. La dosis normal es de alrededor de 20 g. por día para adultos y de 7 g. por día

para niños (una cucharilla de café bien colmada equivale a 8 g. y una cucharada sopera equivale a 24 g.).

El momento más favorable para tomar el polen es por la mañana, antes del desayuno.

Este polen se presenta en estado natural, y al ser un producto muy higroscópico, es preciso para su conservación mantenerlo a una temperatura de 4 - 5°C.