

8. POLLEN VERBESSERT DEN HAARWUCHS

Unter den im Pollen enthaltenen Aminosäuren hat das Zystin - eine schwefelhaltige Aminosäure - Bedeutung für den Haarwuchs. Es wurde medizinisch festgestellt, daß das Verabreichen von Zystin die Haaranlage vermehrt und den Haarausfall stoppt. *Constitut*

9. POLLEN WIRKT BEI CEREBRALEN BESCHWERDEN

Durch die Forschungsarbeiten des russischen Professors Diviatrein ist bekannt geworden, daß Pollen Rutin enthält, welches auf Blutergüsse wirkt, auf cerebrale - also solche im Gehirn - wie auch auf solche des Herzens, und daß es das reticuläre System stärkt, insbesondere die Haargefäße.

10. POLLEN FÖRDERT DIE HIRNDURCHBLUTUNG UND VERBESSERT DAS DENKVERMÖGEN

Dabei handelt es sich nicht um Doping. Die Wirkung des Pollens ist langsamer als die von Aufputschmitteln, in manchen Fällen weniger deutlich; aber sie ist andauernd und echt. *schlechte*

11. POLLEN VERBESSERT DAS WACHSTUM

12. POLLEN HILFT SCHWACHLICHEN KINDERN

Er läßt bei blutarmen Kindern die Zahl der roten Blutkörperchen um 25 bis 30 Prozent und das Hämoglobin um etwa 15 Prozent ansteigen. *schlechte*

13. POLLEN HILFT BEI DER SCHÖNHEITSPFLEGE

Empfohlen wird: 1 Kaffeelöffel Pollen feinmahlen, mit einem frischen Eiweiß vermischen. Diese Mischung leicht massierend auf Gesicht und Hals auftragen und mindestens eine halbe Stunde einwirken lassen.

14. WIE NIMMT MAN POLLEN

Täglich 25 - 30 g, d.h. morgens und abends vor dem Essen, jeweils ein gestrichener Eßlöffel voll.

Zur Wiedernormalisierung der Prostata 30 - 40 g täglich.

Pollen bitte gut einspeicheln und gut kauen.

B L U T E N P O L L E N

Wissenwertes über seine Gewinnung und Bedeutung für den menschlichen Körper

WAS IST BLUTENPOLLEN

Wohl jeder hat schon einmal einer Biene zugeschaut, die auf einer Blüte mit dem Einsammeln des Blütenstaubes beschäftigt war. Diesen Blütenstaub nennt der Fachmann Pollen. Die einzelnen Pollenkörner sind nur wenige Tausendstel Millimeter groß. Sie sind die männlichen Keimzellen der Blüten. Bienen und andere Insekten tragen bei ihrer Sammelaktivität unbewußt den Pollen von Blüte zu Blüte und sorgen so für die Bestäubung der weiblichen Blütenteile. Die Bienen sammeln aber auch den Pollen, um damit ihre Brut zu ernähren. Unter Zugabe von Nektar kneten sie Millionen der mikroskopisch kleinen Pollenkörner zu granulartigen Kügelchen, die sie in den Körbchen ihrer Hinterbeine zum Stock fliegen. Nachdem Wissenschaftler den hohen Heilwert des Blütenpollens festgestellt hatten - führend auf dem Gebiet der Pollenforschung sind französische und schwedische Gelehrte - haben die Imker einen Weg gefunden, um den Pollensammlerinnen einen Teil der Pollenladungen anzunehmen. Etwa ein Zehntel des von den Bienen gesammelten Pollens kann der Imker abernten, ohne die Bienenvölker zu schädigen. Die Erntegeräte sind so konstruiert, daß nur die besonders großen Pollenkügelchen abfallen, von denen etwa 50 auf ein Gramm gehen.

WAS DER POLLEN ENTHÄLT

Bei den folgenden Ausführungen stützen wir uns vor allem auf zwei Bücher: Herold, "Heilwerte aus dem Bienenvolk" und Alin Caillaud, "Les vertus Merveilleuses du Pollen" (Die wunderbaren Eigenschaften des Pollens).

Pollen enthält alle möglichen Grundstoffe, die einen großen Wert für unseren Stoffwechsel haben. Diese Stoffe sind notwendig, um unserem Körper die Gesundheit zu erhalten und ihn vor Mangelerscheinungen jeder Art zu schützen. Wichtiger aber als die vielen Einzelbestandteile ist das harmonische Zusammenspiel der Grundstoffe.

Da die sammelnden Bienen die verschiedenartigsten Blüten befliegen kann Pollen in Farbe, Form und Zusammensetzung größere Unterschiede aufweisen. Die folgenden Angaben können also nur Mittelwerte sein. Pollen besteht zu etwa 25 Prozent aus Proteinen, das sind stickstoffartige Eiweißsubstanzen. Davon sind 15 bis 20 Prozent Aminosäuren, für unser Leben unentbehrliche ungesättigte Fettsäuren. Bedeutungsvoollsten sind die drei mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Linolsäure, Linolensäure und Arachidonsäure. Pollen besteht weiter zu etwa 40 Prozent aus Kohlehydraten, aus Vitaminen, aus antioxydischen Stoffen und enthält schließlich einen erst in den letzten Jahren nachgewiesenen Wachstumsstoff.

Es ist wahrscheinlich, daß die oft spekulären Wirkungen, die durch regelmäßigen Pollenkonsum erzielt wurden, besonders von den Proteinen, den Vitaminen und Aminosäuren, aber auch von mineralischen Spurenelementen herrühren. Von den letzteren wurden Eisen, Kupfer, Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium und Silizium nachgewiesen. Sehen wir uns aber einmal die genannten Stoffe genauer an.

Pollen enthält in unterschiedlichen Mengen Cystin, Histidin, Tryptophan, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Arginin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Valin und Glutaminsäure. Diese Aufstellung zeigt den Reichtum des Pollens und die Verschiedenartigkeit seiner Zusammensetzung. Er enthält 5 bis 7 mal mehr Aminosäuren als Rindfleisch, Eier und Käse.

FOLGENDE VITAMINE WURDEN NACHGEWIESEN:

- B 1 (Thiamin oder Aneurin)
- B 2 (Riboflavin oder Lactoflavin)
- B 6 (Pyridoxin) Dies Vitamin fördert das Wachstum und bekämpft die Blutarmut.
- B 5 und PP (PP ist der bekannte Pellagraschutzstoff, ein Nikotinsäureamid.) Sie wirken gegen Gleichgewichtsstörungen, sind von Bedeutung für die Haut, die Verdauung und die Nerven.
- B 3 (Panthotensäure) Es fördert Wachstum, versorgt die Haut, stärkt die Nerven, kräftigt die Atmung, reguliert die Verdauung, verbessert das Blut. Vitamin C (Ascorbinsäure) bekämpft Skorbut, Zahnfleischbluten, Blutergüsse.
- Folsäure (B 2 - Komplex) ist wichtig für die Blutzellbildung. Pollen enthält aber auch Karotine und Provitamin A, aus dem der Körper das Vitamin A bildet.

Vitamin A (Retinol) ist ein Bestandteil des Sehpurpurs in der Netzhaut des Auges. Es spielt auch eine Rolle bei Bindehautveränderungen. Sein Fehlen führt zur Verhornung der Epithelien des Auges, zur Überfunktion der Tränenrüben, im Extremfall gar zur Erblindung.

Im Pollen ist aber auch Vitamin H (Biotin) enthalten. Es wurde von den russischen Gelehrten Deviatrin und Joirich nachgewiesen. Es begünstigt das Wachstum, wirkt Haut- und Lidentzündungen entgegen.

Vitamin E (Tocopherol) ist das Vitamin der Fortpflanzung und Fruchtbarkeit. Es wirkt auf Eiproduktion und Spermienbildung.

Insgesamt wurden neun wichtige Vitamine im Pollen nachgewiesen. 60 Gramm Pollen können den gesamten Tagesbedarf an Vitaminen decken. Da aber auch manche unserer Lebensmittel Vitamine enthalten, genügt eine wesentlich geringere Dosis. Pollen enthält auch Rutin. Es wird aus der Raute gewonnen und ist im Buchweizen und in der schwarzen Johannisbeere enthalten. Rutin dichtet die Kapillare ab, so daß keine unerwünschten Blutaustritte erfolgen. Rutin stärkt zudem die Herzmuskeltätigkeit.

Pollen enthält schließlich antibiotische Stoffe. Das haben Untersuchungen der französischen Forscher Chauvin und Lenormand gezeigt. Gallias behauptet: Eine Pollenkur heilt die rebellischsten Darmentzündungen. Pollen übt eine glückliche Wirkung aus auf die Mikroben, Bakterien und Fermente in unserem Darm - kurz Darmflora genannt. Der Pollen ist der Polyzist des Darms. Gegen Pilze wirkt Pollen nicht.

Der im Pollen nachgewiesene Wachstumsstoff (Wuchshormon) wurde bisher nur an Mäusen und Ratten erprobt. Mit Pollen gefütterte Tiere waren frohwüchsiger als Versuchstiere, die ein Eiweiß und Vitaminen gleichwertiges Futter bekommen hatten. Folgende Wirkungen werden dem Pollen in der oben genannten Literatur zugeschrieben:

Jeder 3. Mann über 50 hat Sorgen mit der Prostata, sei es eine Prostataentzündung (Prostatitis), eine Prostatavergrößerung oder Prostatakrebs. Empfohlen wird jedem Mann spätestens vom 45. Lebensjahr an eine jährliche Vorsorgeuntersuchung.

Zur Vorbeugung und zur Unterstützung medizinischer Maßnahmen hat sich Pollen hervorragend bewährt.

Herold schreibt dazu: "Pollen vereinigt glücklich alles in sich, was der Arzt, vor oder nach einer Operation, auch vor allem bei Krebs, auch gibt: Antibiotika, weibliche Hormone und Mittel zur Hebung des Allgemeinzustandes, Vitamine und Aminosäuren."

2. POLLEN HILFT BEI DARMBESCHWERDEN

- a) Er heilt die hartnäckigste Verstopfung.
- b) Er bessert die rebellischste Diarrhoe, Darmentzündungen und Kolibazillosen und andere ebenso unangenehme Infektionen, die durch eine in Unordnung gebrachte Entwicklung der Darmflora oder gefährliche Krankheitskeime im Darm verschuldet werden.

Der Pollen spielt im Darm dank seines Antibiotikums die Rolle des Regulators. Er zerstört oder unterdrückt die für den Menschen schädlichen Mikroben und hilft den guten, die Oberhand zu gewinnen.

3. POLLEN WIRKT BELEBEND AUF DIE PSYCHE

Diese Wirkung kann nicht nur von einer Verbesserung des körperlichen Zustandes herühren. Der Konsument ist weniger nervös und weniger reizbar; er wird lebenswüdriger, umgänglicher und verständnisvoller gegenüber seiner Umwelt.

4. POLLEN HILFT BEI NERVENSCHWACHE

Der Pollenkonsum ruft eine Art Euphorie hervor, ein Gefühl des Wohls, des Erfülltheits, der Befriedigung. Er verbessert die Dynamik, den Unternehmensgeist, den Optimismus, der so nützlich ist, wenn man im Leben etwas erreichen will.

5. POLLEN MACHT APPETIT

Kranken, Rekonvaleszenten, Verzagten und leidenden kann Pollen empfohlen werden. Pollen stimuliert die Magenfunktion. Abgemagerte Personen gewinnen ihr Normalgewicht zurück - im Gegensatz dazu nehmen Übergewichtler ab.

6. POLLEN VERBESSERT DEN ALLGEMEINZUSTAND

Pollen wirkt wie ein Stärkungsmittel. Bei Rekonvaleszenten erfolgt eine rapide Zunahme der Kraft.

7. POLLEN VERBESSERT DIE SEHKRAFT

Die Wirkung des im Pollen enthaltenen Riboflavins auf das Sehen wird nicht bezweifelt und mehrere verblüffende Fälle von Verbesserung der Sehkraft registriert.

Treviso, Febbraio 1982

POLLINE DEI FIORI.- (Traduzione dal tedesco di Ferrante GORIAN)
NOZIONI UTILI SULLA SUA ESTRAZIONE ED IMPORTANZA PER IL CORPO UMANO.

(Titolo originale: BLÜTENPOLLEN- Wissenwertes über seine Gewinnung und Bedeutung für den menschlichen Körper)

oooo__oooo

COS'E' IL POLLINE.-

Certamente ciascuno di noi sarà rimasto qualche volta a guardare un'ape indaffarata su un fiore mentre sta succhiando il pulviscolo. Questo pulviscolo viene chiamato dallo specialista: POLLINE. Ogni singolo granellino è non più grande di 1 millesimo di millimetro. Esso è la cellula germinativa maschile del fiore. Api ed altri insetti trasportano, inconsciamente, il polline da un fiore all'altro e provvedono così alla fecondazione degli organi femminili. Ma le api raccolgono il polline anche per alimentare ~~anche~~ la loro prole. Additivando nettare esse impastano milioni di microscopici granuli riducendoli a pallottoline granite che trasportano fino all'alveare appiccate alle zampine posteriori in piccole cestelle.

Dopo che gli scienziati hanno riscontrato l'alto valore curativo del polline- leaders nel campo delle ricerche sul polline sono gli studiosi russi, francesi e svedesi- gli apicoltori hanno trovato fuori una maniera per sottrarre alle api operaie una parte del polline da esse trasportato. Circa 1/10 del polline trascinato dalle api può essere recuperato dagli apicoltori. I raccoglitori sono costruiti di tal forma che soltanto le pallottole particolarmente voluminose cadono, delle quali circa 50 vanno attorno ad 1 grammo.

COSA CONTIENE IL POLLINE.-

Per esporre quanto segue ci siamo appoggiati più che altro a 2 libri: Heròld- "Valori terapeutici che ci provengono dal popolo delle api" ed Alin Caillas- "Le virtù meravigliose del polline".

Il polline contiene tutte le possibili sostanze di base di grande valore per il nostro ricambio. Tali sostanze sono necessarie per mantenere la salute del nostro corpo e per proteggerlo dai danni di carenza di ogni tipo. Più importante però delle singole componenti è l'armonico insieme delle sostanze di base. Dato che le api operaie visitano le più diversificate varietà di fiori, il polline può presentare le più vistose differenze di colore, forma e composizione. Le indicazioni che seguono possono dare quindi solo un valore medio.

Il polline è costituito da un 25% di proteine, cioè albumine di tipo azotato, di cui dal 15 al 20% amminoacidi, acidi grassi insaturi, indispensabili per la nostra vita. Importantissimi sono i 3 acidi grassi più volte insaturi- linoleico, linolico ed arachideico. Ed ancora: il polline consiste in un 40% di carboidrati, di vitamine, di sostanze antibiotiche e, finalmente, di fattori di crescita scoperti soltanto negli ultimi anni.

E' probabile che gli effetti spettacolari che si sono raggiunti con l'uso regolare del polline derivino specialmente da proteine, vitamine ed amminoacidi, ma anche da tracce di elementi minerali. Fra questi si sono annoverati ferro, rame, potassio, sodio, magnesio, calcio, silicio.

Ma andiamo un po' a vedere con più precisione le ^dette sostanze:

I DIVERSI AMMINOACIDI.-

Il polline contiene in quantità differenti cistina, istidina, triptofano, metionina,

fenilalanina, treonina, arginina, isoleucina, leucina, lisina, valina, ed acido glutaminico. Quest'enunciazione mostra la ricchezza del polline e la differenziazione nella sua composizione.

Esso contiene da 5 a 7 volte più amminoacidi della carne di manzo, delle uova e del formaggio.

SONO STATE TROVATE LE SEGUENTI VITAMINE.-

B/1 (tiamina o aneurina)

B/2 (riboflavina o lactoflavina)

B/6 (piridossina). Questa vitamina favorisce lo sviluppo e combatte l'anemia.

B/5 e PP (PP è la nota sostanza protettiva antipellagra, un amminoacido nicotinico). Esse agiscono contro i disturbi dell'equilibrio e sono importanti per la pelle, per la digestione e per i nervi.

B/3 (acido pantotenico). Agisce sull'accrescimento, nutre la pelle, rinforza i nervi, fortifica il respiro, regola la digestione, migliora il sangue.

Vitamina C =acido ascorbico-combatte lo scorbuto, il sangue alle gengive, il travaso di sangue-emorragia.

B/2 complesso:acido fòlico.E' importante per la formazione delle cellule sanguigne.Ma il polline contiene anche carotene e provitamina A dalla quale il corpo forma la vitamina A.

Vitamina A =(rentinolo).-E' una componente della rodopsina nella retina dell'occhio.Ha un ruolo importante anche nelle alterazioni della congiuntiva.La sua mancanza porta alla cheratizzazione dell'epitelio oculare,all'ipersollecitazione della funzione delle ghiandole lacrimali,perfino alla cecità in casi estremi.

Vitamina H .-E' stata riscontrata dagli studiosi russi Deviatrin e Joirich.Essa favorisce lo sviluppo ed ha efficacia contro le infiammazioni della pelle e delle palpebre.

Vitamina E =(tocoferolo).-E' la vitamina della propagazione e della fertilità.

Presiede alla formazione degli ovuli e dello sperma.

In totale furono riscontrate nel polline 9 importantissime vitamine.

60 grammi di polline possono coprire l'intero fabbisogno quotidiano di vitamine. Ma dato che anche alcune delle nostre vivande contengono vitamine,è sufficiente diminuirne fortemente la dose.

Il polline contiene anche rutina, estratta dalla ruta, ed è contenuta in un tipo di frumento e nel mirtillo nero.La rutina ingrossa i capillari in modo che non succeda alcuna fuoriuscita indesiderata di sangue.Rafforza inoltre l'attività del muscolo cardiaco.

Il polline contiene infine sostanze antibiotiche.L'hanno comprovato nelle loro ricerche gli scienziati francesi Chauvin e Lenormand.Caillas sostiene che una cura con polline guarisce le infiammazioni intestinali più ribelli.Il polline esercita un favorevole effetto sui microbi,batteri e fermenti del nostro intestino, chiamati brevemente "flora intestinale".Il polline è il gendarme dell'intestino, ma non ha effetto sui funghi.

Il fattore accrescimento(ormone dello sviluppo)trovato nel polline è stato sperimentato finora solo su topi e ratti.Animali nutriti con polline si sono dimostrati di crescita più dinamica rispetto ad altri alimentati con sostanze pari al bianco d'uovo ed alle vitamine.

I seguenti effetti vengono ascritti al polline nella letteratura sopra menzionata:

1.-POLLINE COME COADIUVANTE NELLE INFERMITA'DELLA PROSTATA.

3 uomini su 50 hanno problemi con la prostata, sia che si tratti di un'infezione (prostatite), di un ingrossamento o di un tumore. Si raccomanda ad ogni maschio che a partire dal 45° anno d'età si sottoponga a visita preventiva. A prevenzione e sostegno di misure mediche il polline si è dimostrato eccellente rimedio.

Herold aggiunge: felicemente, il polline riunisce in sé tutto ciò che anche il medico-chirurgo distribuisce o dispensa prima o dopo un'operazione, principalmente anche in presenza di tumori (antibiotici, ormoni femminili e sostanze per tirar su lo stato generale, vitamine ed amminoacidi).

2.-IL POLLINE AIUTA NEI MALANNI DELL'INTESTINO.

a) Esso cura la stitichezza più ostinata.

b) Migliora la diarrea più ribelle, le infiammazioni dell'intestino e la colibacillosi nonché altrettante infezioni ugualmente spiacevoli che vengono ritenute responsabili di uno sviluppo disordinato della flora intestinale o dell'insorgere di pericolose malattie intestinali.

Il polline nell'intestino ha la funzione, grazie alla sua antibioticità, di regolatore. Distrugge o sopprime quei microbi che sono dannosi all'uomo ed aiuta quelli utili ad avere la supremazia.

3.-IL POLLINE AGISCE VIVACEMENTE SULLA PSICHE.

Quest'effetto non può derivare soltanto da un miglioramento dello stato fisico del corpo. Il consumatore è meno nervoso e meno irritabile, più gentile, più socievole e comprensivo verso i suoi simili.

4.-IL POLLINE AIUTA IN CASO DI DEBOLEZZA(ESAURIMENTO) DI NERVI.

Il consumo di polline suscita una specie di euforia, un senso di benessere e di realizzazione, di soddisfazione. Migliora il dinamismo, la voglia d'intraprendere, l'ottimismo, che è così utile quando nella vita si vuol raggiungere qualcosa.

5.-IL POLLINE APRE L'APPETITO.

Si può raccomandare il polline agli ammalati, ai convalescenti, agli scoraggiati ed ai sofferenti. Esso stimola la funzione gastrica. Le persone dimagrite ricuperano il proprio peso e quelle in sovrappeso ne perdono.

6.-IL POLLINE MIGLIORA LO STATO GENERALE.

Il polline agisce come un corroborante. I convalescenti riprendono rapidamente le forze.

7.-IL POLLINE MIGLIORA LA FORZA VISIVA.

L'effetto sulla vista della riboflavina contenuta nel polline non viene messo in dubbio e si sono registrati parecchi casi stupefacenti di aumento di capacità visiva.

8.-IL POLLINE MIGLIORA LA CRESCITA DEI CAPELLI.

Fra gli amminoacidi contenuti nel polline la cistina (nella cui composizione entra lo zolfo) è quella più significativa per la crescita dei capelli. E' sta-

to comprovato dalla medicina che la somministrazione di cistina moltiplica lo insediamento dei capelli e ne blocca la caduta.

9.-IL POLLINE AGISCE NELLE CEFALEE.

E' stato reso noto attraverso i lavori di ricerca del professore russo Diviatrein che il polline contiene rutina, la quale agisce nei travasi di sangue (emorragie) sia nel cervello che cardiaci e che rafforza il sistema circolatorio, specialmente i vasi capillari.

10.-IL POLLINE FAVORISCE L'IRRORAZIONE DEL SANGUE E MIGLIORA IL POTERE O CAPACITA' MEDITATIVA.

Non ci si trova davanti ad un caso di doping. L'effetto del polline è più lento dei soliti mezzi energetici, in taluni casi meno evidente; ma è durevole e genuino.

11.-IL POLLINE MIGLIORA LO SVILUPPO.

12.-IL POLLINE AIUTA I BAMBINI GRACILI.

Nei bambini anemici esso fa salire il numero dei globuli rossi di un 25-30% e l'emoglobina di un 15%.

13.-IL POLLINE COADIUVANTE NELLE CURE DI BELLEZZA.

Si raccomanda: macinare fino il polline contenuto in un cucchiaino da caffè, mescolare bene con rosso d'uovo fresco. Massaggiare leggermente questa crema sul viso e sul collo e lasciarla agire per almeno mezz'ora.

14.-COME SI PRENDE IL POLLINE.

Giornalmente 25-30 grammi mattino e sera, prima del mangiare. La dose corrisponde ad un cucchiaino da minestra raso.

Per la rinormalizzazione della prostata 30-40 gr. diari.

Si raccomanda d'insalivare e masticare accuratamente.