

PÓLEN - BENEFÍCIOS

O pólen é produzido 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 aminoácidos do que o ovo, carne, etc), aminoácidos, vitaminas do complexo B e enzimas.



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 diminuir o cansaço.

2 - **Benefícios para a pele:** é ótimo anti-inflamatório para a pele e ajuda a tratar irritações como eczemas e psoríase. Os aminoácidos 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:** o 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 por serem 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 os vírus no nosso organismo e antioxidantes que protegem as 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 (bioflavenóide antioxidante), o pólen acaba por ser um ótimo tonificante para os capilares e vasos sanguíneos. Ajuda a prevenir o entupimento das artérias sendo ótimo para prevenir enfartes e AVC's. Além disso, auxilia no mal estar das pernas e no aparecimento das indesejadas veias.

9 - **Próstata:** para os que sofrem de hiperplasia na próstata, o pólen 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 ficar grávida rápido, é um item que não pode faltar na lista.