

14.1.6 Usi e proprietà

Trattandosi di un elemento vivo delle piante (vedi paragrafo 6.3), nel polline sono contenute quasi tutte le sostanze necessarie allo sviluppo ed alla crescita di un organismo⁵. Infatti per esplicare la sua opera di fecondazione deve germinare, subendo delle divisioni cellulari. Durante questa sua breve vita autonoma ha bisogno, per poter continuare a vivere, di riserve, e queste sono costituite principalmente da aminoacidi liberi (a parità di peso, il polline contiene aminoacidi da 5 a 7 volte in più rispetto alla carne di bue, alle uova e al formaggio).

Per la sua particolare composizione, il consumo del polline è consigliabile in tutta una serie di casi. Dopo qualche giorno di regolare somministrazione in quasi tutte le persone si constata un aumento dell'appetito e del metabolismo in generale, l'organismo viene così stimolato in tutte le sue funzioni.

In particolare può essere considerato un ottimo ricostituente generale soprattutto nei casi di magrezza ostinata e deperimento organico dovuto ad anoressia; nel contempo non fa ingrassare l'individuo normale perché l'aumentato appetito è controbilanciato dall'aumento del metabolismo. Possiede un'azione polivalente sulla funzione intestinale migliorando sia le costipazioni più ribelli che le diarree più tenaci quando, come spesso accade, sono provocate da uno squilibrio della flora intestinale. Combatte efficacemente i disturbi dovuti all'ipertrofia prostatica. Ha un'efficace azione antianemica provocando un rapido aumento del numero dei globuli rossi e del tasso di emoglobina, con un netto miglioramento della sintomatologia generale. Rinforza efficacemente la resistenza del sistema capillare, diminuisce l'eccessiva permeabilità, la durata di emorragia e il tempo di coagulazione del sangue e migliora in generale la funzionalità vascolare (probabilmente questi effetti sono dovuti all'elevato contenuto in rutina). Possiede un'efficace azione epatoprotettiva provocando un netto miglioramento negli individui affetti da insufficienza epatica. Ha una favorevole azione contro i processi di arteriosclerosi sia come prevenzione sia come miglioramento di processi arteriosclerotici già in atto. Possiede un'azione sulla senescenza prevenendo alcuni disturbi che si in-

⁵ Studiosi francesi hanno constatato che i topi riescono a vivere per due intere generazioni nutrendosi di solo polline.

staurano con l'età e ridona un certo dinamismo. Agisce sulla sfera sessuale e sullo stato psichico provocando un miglioramento dell'umore, una notevole sensazione di benessere, un netto miglioramento del rendimento intellettuale ed una maggiore resistenza allo sforzo fisico e psichico.

Gli effetti del polline sono tanto più evidenti quanto più si è debilitati o ci si trova in uno stato di stress. Di volta in volta si è cercato di individuare nel polline questa o quella sostanza responsabile dell'eliminazione di un certo disturbo. Probabilmente in alcune circostanze esiste questa sostanza, ma sono convinto che nella maggioranza dei casi si tratti dell'azione sinergica di tutti i costituenti del polline che aiutano l'organismo a svolgere meglio tutte le sue funzioni. Questo spiegherebbe come il polline in pratica sia efficace contro quasi tutti i disturbi, ma in realtà è *il nostro organismo che aiutato a funzionare meglio diviene poi in grado di eliminare le singole disfunzioni.*

Come e quando usarlo? La quantità consigliata è di circa 20 g al giorno per un adulto (un cucchiaino da minestra) e g 10 per un bambino (un cucchiaino da caffè). Per persone affaticate e particolarmente bisognose la quantità può aumentare fino a 30 g. Il momento più opportuno per consumarlo è al mattino a digiuno, prima della normale colazione. Può essere assunto allo stato naturale o macinato, da solo o mescolato a miele, burro, marmellata o disciolto in bevande tiepide. È bene non mescolarlo mai a sostanze troppo calde o troppo acide perché non perda qualcuna delle sue proprietà. Se si scioglie nelle bevande è opportuno utilizzare la minima quantità di liquido necessaria. Coloro che non tollerano l'intenso aroma di fiori essiccati possono ricorrere al confezionamento con ostie comunemente vendute in farmacia. È buona norma continuare l'uso per 20-30 giorni rinnovandolo lungo l'anno, specialmente al cambio di stagione e comunque quando se ne sente la necessità.

Il polline ha pochissime controindicazioni e riguardano un numero di soggetti limitato. Solo chi soffre di insufficienza renale prima di consumare polline dovrà consultare il proprio medico. Occorre qui sfatare una credenza molto diffusa fra i consumatori, e cioè che il polline possa provocare delle allergie. In effetti è vero che sono molto numerose le persone allergiche a vari tipi di polline, ma queste allergie si manifestano sempre a carico delle vie respiratorie e sono causate dai pollini anemofili trasportati dal vento, in particolare quelli delle graminacee. Il polline ingerito per via orale non solo non provoca allergie (od almeno non più di quelle che in casi del tutto eccezionali può provocare qualunque tipo di alimento), ma è in grado di combattere efficacemente gli effetti causati da molte allergie.

In questi ultimi anni sono stati prodotti e commercializzati degli estratti di polline chiamati *cuore di polline* e propagandati come migliori del polline naturale perché privi della parte esterna del polline, l'esina, assolutamente indigeribile. Senza entrare nel merito del processo estrattivo del *cuore di polline* che avviene per via chimica tramite solventi, che potrebbero danneggiare i principi attivi in esso contenuti, mi preme solo far notare che proprio quella parte indigeribile che viene eliminata e che si vuol far passare come dannosa, può invece avere una importante azione sui processi digestivi. La nostra dieta è infatti sempre più ricca di cibi che hanno subito dei processi di raffinazione che eliminano le sostanze in-

digeribili e questo sembra sia una delle cause dei sempre più diffusi disturbi intestinali, tipici della società del benessere. In realtà il polline è perfettamente digeribile, anche se protetto da un'involucro indistruttibile, perché questo presenta numerosi pori, attraverso uno dei quali dovrà fuoriuscire il tubetto pollinico, protetti da una membrana attaccabile dai succhi gastrici che aprono quindi la via ai processi digestivi.