

## POLEN HAKKINDA BÝLGÝLER

Bitkiler, bilindiği gibi yeterince hareket edip, yer değistiremeyen canlılardır. Bitkilerin büyük çoğunluğu nesillerini devam ettirebilmek için tohum yaparlar. Tohumlar topraga düşüp veya dikilip aynı cins bitki olarak yeniden doğarlar. Tohumdan hemen önce açan çiçeklerin ortasındaki erkek üreme organlarının bascık kısmında, çiçeğin genel görünüşünden ayrı ancak bitkinin tüm kalıtsal özelliklerini taşıyan toz seklinde hücreler kümesi vardır. Bitki cinsine göre, bu erkek üreme hücresi tozcuklar, ya aynı çiçeğin içine veya başka bir yerdeki aynı cins çiçeğin içine rüzgar sinek, böcek, karınca, kelebek, arı veya insan eli gibi vasıtalarla girerek çiçeğin dişi organında döllenmeyi sağlayarak cinslerinin devamında sağlamış olurlar.

Polen iste bu çiçek üreme hücreleridir. Bitkilerin çiçekleri dönemleri bitince polenler de kaybolurlar.

Okullardaki derslerde öğretilen polen budur. Ancak 1960'lı yıllardan itibaren İsveç'li bilim adamları bu çiçek üreme organlarının çok yüksek bir besin ve ilaç olduğunu keşfedip dünyaya duyurmasından sonra polen botanik yönden öğretildiği kadar tıbbi yönden de bilim adamlarına ve kullanıcılara tüm özellikleriyle tanıtılmaya ve dünyaa bilinçli kesim tüketiciler tarafından yoğun şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

### POLEN VİTAMİNLER VE MINERALLER DEPOSUDUR

Polenin analizleri dünyanın ünlü laboratuvarlarında yapılıyor.CNRS dünyaca tanınmış bir araştırma örgütü CNRS araştırma uzmanlarından Armond PONS'un kitabında, polenin bütün vitaminleri tasididi açıklanıyor

Polende tüm vitaminler ve diğer cevherlerin insan yaşamı için en ideal oranlarda bulunması başka üstün bir özelliktir. Başka pek çok besinde bulunabilen vitaminler az, üreme, gelişme, düşünme, güç verme ve uzun ömür sağlama gibi en önemli görevleri yerine getirmeyi sağlayan ve seçkin, az besinlerde bulunan vitamin ve diğerleri kat kat fazladır.

A ve C vitaminleri az, B vitaminleri çok yüksek orandadır. B vitaminleri, bilindiği gibi "uzun ömür vitaminleri"dir. Dis etkenlere karşı hücreyi, bağışıklık sistemini uyararak korur, sürekli hücre yeniler, hemoglobini çoğaltarak hücreye bol oksijen gelmesini sağlar.

Polen araştırmacılarından bilim adamı Alain Callas'ın bir analizi şöyle: 100 gram karışık çiçek polenin de 500-900 mg. B1 ve 2760 mg. B5 vitaminleri vardır. Yani, günde alınacak 1 gram polen, insana yeterli B vitaminlerini sağlıyor demektir.

Polenlerde ortalama olarak %20-30 protein %45 serbest amino asitler, %25-30 doğal şekerler ve selüloz bulunmaktadır. Hiç bir bitkide bulunmayan süt şekeri LAKTOZ, polende bulunmaktadır. Sindirim fermentleri olan nişasta ve fosforu, büyümeyi sağlayan ve hızlandıran, hücre bolizmasını uyaran yararlı hormonları, nükleik asitleri taşımaktadır. Tam 22 çeşit amino asit bulunan polene karşı bu çeşit, temel besinimiz olan sütte 17'dir.

Polendeki tüm vitaminler, A,B(1-2-3-4-5-6-7-8-9-12),C,D,E,H,P,PP'dir.

Polende 22 çeşit amoni asit, 27 çeşit madensel tuz, doğal hormon, enzim, koenzim, pigment, karbonitrat ve fermentler vardır.

Polendeki H vitaminin varlığı, Rus araştırmacı deviatrin ve Joirich tarafından açıklanmıştır. Bu vitamin gelişmeyi kolaylaştırır. Deri ve göz iltihaplarını önler.

Polende rutinde vardır. Ayrıca kara buğday, sedef otu ve frenk üzümünde rutin tesbit edilmisti. Rutin, kilcal damarları etkileyerek fazla kanamaya engel olur. Kalp kasının çalışmasını güçlendirir.

Chauvin ve Lenormand'ın araştırmalarıyla polenin antibiyotikler içerdiğide gün ışığına çıkarılmıştır.

Grecean ve Enciu'nun bu konuda yaptığı çalışmalar sonunda polenin, Staphylococcus, Salmonella, Ecoli ve Bacillus anthracis'e karşı etkili olduğu ve bunların üremelerinin engellediği tespit edilmiştir.

Prof.Dr.M.Mihri Memoglu ve Dr.Kadriye Sorkun'a göre polen, Metbolizmamız için çok değerli temel maddeleri içerir. Organizmamız için çok değerli temel maddeleri içerir.

Organizmamizi zinde tutmak ve dengeli beslenmek için vücudun ihtiyacı olan eksik maddeleri tamamlamak ve korumak açilarından yasamsal önem tasimaktadır.

Polende bulunan baslica amino asitler Cystine, Histidin, Trytoptan, Methionin, Phenylalanin, Thereonin, Arginin, Izoleucin, Leuoin, Lysin, Valin, Glutamin&rsquo;dir. Polende bulunan baslica asitler, Pantethenic, Linoleik, Ascorbik ve Arachidonik&rsquo;di. Demir, bakir, kalsiyum, sodyum, magnezyum, silisyum ise polende varligi tespit edilen elementlerden bazilaridir. Polende bununan iz elementler, alimünyum, nikel, titanyum ve çinkodur.

Uzun yasam vitaminleri olan B&rsquo;lere gelince:

1 Gram (Dörtte bir çay kasigi) polendeki 8 mg. B1 vitamini su besinler saglayabilir.

70gr bira mayasi, 3kg. Karaciger, 8 tam kepekli ekme, 40 beyaz ekme, 20kg. elma veya domates.

1gr. polendeki 5 Mg. B2 vitaminini su besinler saglayabilir.

50gr. bira mayasi, 15 kepekli ekme, 74 beyaz ekme, 6kg. portakal, 12kg. domates, 16kg. elma

1gr. polendeki 27 Mg. B5 vitamini (Pantotenik asit) su besinler bulundurur.

35gr. bira mayasi, 13kg. sigir eti, 25kg. kabuklu bugday, 95lt. süt

#### BILIM ADAMLARINA GÖRE POLEN VE POLENIN FAYDALARI

Fransiz Pr.Dr. Robert Toucguet 5 ayri dilde 26 kitap yazmis bir bilim adamidir. &ldquo;100 yil dinç yasamak&rdquo;(Pour vivre cinq fois vingt ans) isimli kitabinda polenin faydalarini su sekilde anlatiyor;

&ldquo;Polen harika besinlerin en üstünüdür. Kimyasal analizler polende, vitaminler, proteinler, yag, seker, mineral, hormon, büyütücü faktör, pigment vs. buludugunu gösteriyor. Bu canli ve dengeli besin beyni ve vücudu yorgun uyusuk insanlara bir kaç günde canlilik ve yasama nesesi veriyor. Büyüme faktörleriyle ciliz ve yorgun çocuklarin hizli gelismesini sagliyor. Kansizlarda, bir ay süre ile hergün bir kahve kasigi polen yedikten sonra yapilan labaratuvar denemeleri, kandaki kirmizi küreciklerin, milimetre küpte, besyüz bin arttigini gösteriyor.

Hafif laksatif, yani barsak çalistiricisidir. İç zehirlenmeleri önleyicidir. Sabah, öğle ve aksam bol vitamin almak için polen yiyiniz. Ilik süt, çay, kahve yada suya karistirilir veya dogrudan yenilir. Günlük normal miktar bir çay kasigidir. Asiri yorgunluk, zayiflik, hastalik, kansizlik, yavas gelisme gibi durumlarda dozu artiriniz. Hiç bir yan etkisi tespit edilmemistir. Son arastirmalar erken ihtiyarlamadan korudugunu gösteriyor. Siz, 60 yasindan sonra 40 yil daha dinç yasamak istiyorsanız poleni hemen her gün yiyiniz.&rdquo;

Saglik ve beslenme konularinda 30 dan fazla kitap yazmis olan fransiz Dr.Raymond Dextreit, &ldquo;Le miel et pollen&rdquo; (Bal ve polen ) isimli kitabinda polenin faydalarini şöyle açıklıyor:

&ldquo;Degisik labaratuvarlarda, özellikle Rusya vitaminler enstitüsünde birçok kez yapilan analizlere göre polen, vitan ve ferment gibi canli cevherlerden yana çok zengindir. Prof.Joiriche, Dr.Chauvin ve Alain Caillas&rsquo;in yaptiklari polen analizleri göz önüne alinirsa, en basta sinir dengesi kurmaya yaradigi anlasilir. Beyin yorgunlugu ve düsünsel bunalim sonucu ortaya çıkan, zayif sinirli, gücü tükenmis ve uyusuk insanlar, her gün yedikleri 2 kasik polen le gerçek bir saglik verici, sakinlestirici ilaç bulabiliyorlar.

Sismanlik ve zayiflik, ishal ve peklik gibi karsit durumlarda dengeye getirici, saglik kazandırıcı bir etki yapar. Salgi bezlerini ve hormanla sistemi uyarir. Polit, ince bagirsak ilthabi ve bagirsak kokusmasinda faydalidir. Özellikle kolibasillere mikroplara öldürücü ve üremeyi durdurucu etkisi denenmistir.