

Le Pollen

Propriétés médicinales du pollen

Utilisation interne : Stimulant de l'organisme ; euphorisant ; fortifiant ; reconstituant ; rééquilibrant fonctionnel ; anti-allergène ; stimulant du transit.

Utilisation externe : Pas d'utilisation externe en phytothérapie.

Indications thérapeutiques usuelles : Le pollen permet de lutter efficacement contre la fatigue, qu'elle soit physique ou intellectuelle ; il permet d'augmenter les performances de l'organisme et aide à améliorer la mémoire, surtout chez les personnes matures. Il est utile pour les convalescents ; il stimule le système immunitaire et se révèle utile pour la prévention des infections. Le pollen aiguise l'appétit et favorise la prise de poids. Il est utilisé pour lutter contre la constipation.

Autres indications thérapeutiques démontrées : En cure préventive, le pollen permet de diminuer les effets des allergies saisonnières.

Description botanique du pollen

Le pollen des fleurs est produit par les étamines. Il est composé de corpuscules microscopiques emportés par le vent et les abeilles. Chaque espèce de plante produit un pollen différent. Le pollen des abeilles sert d'aliment pour la ruche. Les pelotes de pollen, généralement jaunes ou orange, sont composées du pollen de plusieurs fleurs.



Composition du pollen

Parties utilisées : Ce sont les pelotes de pollen d'abeilles qui sont utilisées en phytothérapie.

Principes actifs : La composition du pollen d'abeilles varie d'une ruche à l'autre.

Antibiotiques ; enzymes ; glucides ; lipides ; nombreux minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium...) ; protéines ; acides aminés essentiels ; vitamines du groupe B ; bêta-carotènes ; insaponifiables végétaux ; phytostérols.

Utilisation et posologie du pollen

Dosage : On recommande généralement le pollen multicolore dont la composition est plus variée. Les pelotes de pollen peuvent être mâchées ou diluées dans un jus de fruit, de préférence le matin. Les doses sont de 15 à 20 g par jour pour les adultes et de 12 à 15 g pour les adolescents de 12 à 16 ans. On fait généralement deux cures annuelles pendant deux à trois mois.

Précautions d'emploi du pollen

Contre-indications : Le pollen d'abeilles est contre-indiqué aux personnes souffrant d'allergies.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments : Pas d'interaction connue.

Interactions avec des médicaments : Les effets immunostimulants du pollen d'abeilles peuvent interférer avec les médicaments immunosuppresseurs.

Source : DOCTISSIMO.FR - Dr Jesus Cardenas 2017