

Le Pollen et la prostate

Cette fiche a pour vocation de vous informer au mieux sur cet aliment merveilleux qu'est le pollen congelé à l'état frais. M. Percie du Sert, tient à vous faire partager l'avancée de ses propres recherches scientifiques sur les bienfaits du pollen.

La prostate est principalement touchée par deux pathologies :

L'hypertrophie bénigne de la prostate, (H.B.P.) et le cancer de la prostate. Ces deux pathologies touchent les mêmes groupes à risque mais ne sont pas directement liées l'une à l'autre.

Une solution pour les problèmes de prostates

Le professeur Rémy Chauvin dès 1950 avait pesé- tous les organes de souris à qui il avait donné du pollen en complémentation. Il avait découvert une diminution significative de la taille des glandes annexes mâles par rapport au témoin. Il n'en fallut pas plus pour que le pollen prenne presque la réputation d'un médicament pour prévenir et même soigner les problèmes de prostate. Trente ans plus tard, une société suédoise a mis au point un médicament : le Cernilton ® contre l'adénome de la prostate. Il est obtenu à partir de pollens récoltés mécaniquement (maïs et seigle principalement). Ces pollens en comparaison avec ceux habituellement récoltés par les abeilles, ont une valeur diététique médiocre. Ce médicament se positionne uniquement sur l'adénome bénin de la prostate mais pas du tout en prévention.

Effets du pollen observés, sur l'hypertrophie bénigne de la prostate

L'amélioration du confort urinaire dû aux prises de pollen frais est indéniable. Tout nous laisse donc croire qu'un effet important existe sur l'H.B.P. Aucun effet secondaire délétère n'est observé avec les prises journalières de pollen. Bien au contraire, beaucoup d'hommes observent une amélioration de leur virilité. Il semble qu'un effet dose existe en début de consommation. En effet, plusieurs consommateurs ne remarquaient pas grande amélioration avec 12 à 15 g par jour et ont constaté une action nette avec 25 à 30 g/jour en deux prises lors de deux repas. Ce phénomène d'effet dose disparaît ensuite et la personne peut continuer avec 15 g/jour, sauf exception. Les deux pollens qui semblent avoir la plus forte action sont le saule suivi par le ciste. En cas d'H.B.P., je conseille de consommer l'un ou l'autre en alternance ou uniquement l'un si celui-ci est mieux accepté au niveau du goût.

Action du pollen sur le taux de PSA

Le taux de PSA, paramètre de mesure du risque de cancérisation de la prostate est utilisé de manière systématique par le corps

médical. Nous avons observé les résultats des analyses de personnes intéressées par nos recherches et établi des courbes d'évolution en relation avec les prises de pollen. Ceci dans le cadre du suivi médical normal. Dans une très grande majorité de cas, nous avons pu observer une baisse régulière du taux de PSA, avec les observations suivantes : Elle est presque deux fois plus rapide avec une prise journalière de 30 g par rapport à une prise de 15 g de pollen frais lorsque la personne arrête la cure, le taux a tendance à remonter.

Les phytostérols du pollen

Deux publications scientifiques relatent des améliorations très significatives du confort urinaire dues à 60 mg de B sitostérol par jour, donc une action sur l'H.B.P. On peut imaginer aussi une synergie entre les phytostérols et les anti-oxydants du pollen. Ces deux familles de produit favorisent par des mécanismes biologiques différents les phénomènes d'apoptose. Si une synergie forte existe entre les anti-oxydants du pollen (vitamine E et caroténoïdes) et les phytostérols, le séchage du pollen sera banni, on lui préférera la congélation.

Le saviez-vous ?

La concentration sanguine d'antigène prostatique spécifique (PSA) indique si un homme risque d'avoir un cancer de la prostate. Si le taux de PSA dépasse la norme admissible pour l'âge, il devra subir d'autres examens. Ces normes ne sont pas infaillibles mais une bonne donnée pour établir un diagnostic.

Les polyphénols du pollen et leur action de protection

Les polyphénols sont très bien représentés dans le pollen. Dans le châtaignier, nous en avons presque autant que dans le thé vert, en plus ce serait des glucosides de quercétine, une forme particulièrement bio-disponible, quatre à cinq fois plus disponibles que ceux du thé vert, qui se rapprochent un peu des tanins.

La vitamine D

Le pollen n'apporte pas de vitamine D. Il va pourtant favoriser la synthèse de cette vitamine par notre corps. Les organismes qui vieillissent synthétisent de moins en moins bien cette vitamine parce que la réactivité enzymatique diminue avec l'âge. Le pollen, par sa force enzymatique (quand il est frais), va relancer les processus vitaux dont la synthèse de la vitamine D.

Le sélénium

Malgré les interrogations que l'on peut avoir sur les teneurs exactes en sélénium du pollen, rappelons que cet anti-oxydant des lipides est un grand protecteur du cancer de la prostate mais aussi d'autres cancers.

Les caroténoïdes

Ce groupe est constitué de plus de quatre cent molécules différentes. D'après notre première approche analytique, chaque pollen a des caroténoïdes différents. Un travail de recherche sur les différents caroténoïdes des différents pollens va être entrepris. Le saule en contient un très grand nombre qui ne sont pas encore identifiés. Le ciste contient une moins grande diversité mais une teneur totale élevée.

Vitamine E du pollen

Une part importante des A.J.R. peut être couverte par le pollen à des doses de 15 à 30 g, surtout pour les pollens de ciste et de saule. Les hommes qui vont vers les problèmes de prostate font partie de groupes à risque pour lesquels il faut augmenter les apports de manière très significative. Le tabac, la consommation de graisses saturées, globalement, le stress oxydant augmentent les besoins en vitamine E dans de fortes proportions. La prostate sera un des premiers organes à souffrir de la pénurie de vitamine E dans l'organisme et à développer des pathologies.

Le zinc du pollen

Le zinc est un co-facteur enzymatique

intervenant dans plus de deux cents enzymes. Les tissus de la prostate sont très riches en zinc, sauf dans le cas des tissus cancéreux qui perdent cette faculté. Les mitochondries des cellules de prostate ont besoin du zinc pour assurer de bons échanges respiratoires. Le métabolisme entier de la cellule est donc perturbé.

Le pollen est très riche en zinc. 30 g apportent environ 15,6 des A J.R.. Ceci n'est pas négligeable et peut participer à une nutrition préventive au niveau de la prostate.

Acide folique et prostatisme

Cette vitamine intervient dans les mécanismes de la reproduction, de la fécondation et de la transmission du génome. Après tout, les sécrétions de la prostate ont certainement un rôle de protection de ces fonctions, d'où l'importance de cette vitamine.

Conclusion

L'action globale du pollen frais est indéniable. Elle commence par les intestins. Les ferments du pollen frais pourraient inhiber les mauvais germes de la flore intestinale et redonner aux intestins une perméabilité sélective adéquate. Nous aurons une meilleure élimination des déchets. L'action se poursuit par celle des enzymes apportées par le pollen ou les fruits consommés avec le pollen. N'oublions pas aussi les enzymes que nous fabriquons et la réactivité enzymatique stimulée par les micro nutriments du pollen frais. Enfin, nous avons une diversité nutritionnelle exceptionnelle dans le pollen. En consommant très peu de calories, on absorbe un grand nombre de micro nutriments avec des teneurs élevées. Pour qu'une action soit globale, il faut qu'elle soit aussi psychique. L'homme qui se soigne par des aliments, prend sa santé en charge lui-même. Cette volonté couplée à l'effet d'euphorisation et de dynamisation propre au pollen sont des bras de leviers qui augmentent l'action des composés biochimiques. Cette prise en charge alimentaire, il faut bien sûr la commencer le plus tôt possible dans la vie, mais il n'est jamais trop tard. D'abord, on supportera mieux les traitements, ensuite on aura plus de chances de pouvoir un jour les diminuer ou s'en passer. Ceci dit, pour les problèmes de prostate, comme dans bien d'autres problèmes de santé, il faut redonner sa noble place au médecin. Il est le grand surveillant de la santé. Au moindre doute consultez votre médecin et ensuite prenez-vous en charge en vous faisant peut-être aider par un naturopathe ou un médecin spécialisé dans la nutrition.

source «Apinews» lettre d'information de pollen Percie du Sert, fiche n° 5.