

Doğa Harikası :

POLEN

Prof. Dr. M. Mihri MİMOĞLU
Dr. Kadriye SORKUN

Uzmanların "Polen" diye adlandırdıkları çiçektozlarını bir arının nasıl topladığını herhalde görmeyen yoktur. Polen, bitkinin erken hücre taşıyan bir yapısıdır. Bir tanesi mikronla ölçülecek kadar küçüktür. Arı ve böcekler, çiçeklerden besin toplarken, bilinçsiz olarak, polenleri de çiçekten çiçeğe taşırlar. Böylece, hem bitkinin döllenmesini sağlar, hem de yavrularını beslemek için kovana polen götürürler.

Polenin yüksek besin değeri keşfedildikten sonra kovana polen toplayıcıları takılmış ve polenin bir bölümü elde edilebilmiştir. Bu sayede arıyı rahatsız etmeden, kovandaki polen stokunun 1/10'unu almak mümkün olmuştur.

Polenin İçeriği Nedir?

Polen, metabolizmamız için çok değerli temel maddeleri içerir. Organizmamızı zinde tutmak ve dengeli beslenmek için vücudun ihtiyacı olan eksik maddeleri tamamlamak ve korumak açısından yaşamsal önem taşımaktadır.

Polenler renk, şekil ve içerikleri bakımından büyük farklılık gösterirler. Polenlerin 80'nin rengi sarıdır. Bunun dışında siyah, kırmızı, mor, pembe, eflatun vb. renklerde polene rastlamak da mümkündür. Polene bu renkleri veren renk maddeleridir. Bu renk maddelerinden karotenoidler başlıca α karoten, β karoten, lycopin, xanthophyl ve zeaksanthinden ibarettir. Klorofil varlığına polende rastlanılmamıştır. Polende ortalama % 25 protein vardır. Protein miktarı polenin türüne göre farklılık gösterir.

Polende bulunan başlıca amino asitler cystin, histidin, tryptophan, methionin, phenylalanin, threonin, arginin, izoleucin, leucin, lysin, valin, glutamindir. Polende bulunan başlıca asitler pantothenic, linoleik, ascorbik ve arachidonik'dir. Demir, bakır, kalsiyum, sodyum, magnezyum, silyum ise varlığı polende tespit



Çiçekten çiçeğe dolaşan bu arının bütün vücuduna bulaşan polenler, özellikle arka ayaklarında yumak halinde kümelennmiş.

edilen elementlerden bazılarıdır. Polende bulunan iz elementler alüminyum, nikel, titanyum ve çinkodur.

Polende bulunan vitaminler B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, A, E dir. Polende vitamin H'nin varlığı Rus araştırmacı Deviatrin ve Jolrich tarafından açıklanmıştır. Bu vitamin gelişmeyi kolaylaştırır. Deri ve göz kapağı iltihaplarını önler.

Polende rutin de vardır. Ayrıca kara buğday sedefotu ve frenküzümünde rutin varlığı tespit edilmiştir. Rutin kılcal damarları etkileyerek fazla kanamaya engel olur, kalp kasının çalışmasını güçlendirir (bu hususları kabul etmeyenlerde vardır).

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

Grecean ve Enciu'nin bu konuda yaptığı çalışmalar sonunda polenin *Staphylococcus*, *Salmonella*, *E. coli* ve *Bacillus anthracis*'e karşı etkili olduğu ve bunların üremelerini engellediği tespit edilmiştir.

Caillas'dan edinilen bilgiye göre, bir polen kuru ile en inatçı bağırsak iltihabı bile iyileştirilebilir. Polenler bağırsak bakteri ve fermentler üzerinde olumlu etki yapar. Bu bakımdan polenlere bağırsakların polisi gözüyle bakılabilir. Polenin mantarlara karşı etkili olmadığı saptanmıştır. Polende bulunan ve gelişme-büyüme-ye etki eden hormonlarla ilgili çalışmalar fare ve sıçanlar üzerinde denenmiştir. Sonuçta polen yedirilen hayvanlar, aynı değerlerde protein ve vitamin içeren besin alanlardan daha hızlı gelişmişlerdir.

Bu bilgiler bize polenin besin içeriği bakımından ne denli zengin bir kaynak olduğunu ve bileşiminde insanı sağlığı açısından önemli maddeler bulunduğunu göstermektedir.

Bilim adamları tarafından polenin aşağıdaki etkileri öne sürülmüştür:

— Zayıf olanlar polen kürüne başvurmalıdır; çünkü polen iştah açıcıdır.

— Polen kabızlık ve bağırsaktaki tıkanmaları ortadan kaldırır. İnatçı ishalleri tedavi eder. Ayrıca bağırsak mikroplarını düzenler.

— Polen insanlarda sinirliliği ortadan kaldırır. İnsanı rahatlatır.

— Polen bir kuvvet şurubu gibi etki yapar. Hastalıktan kalkanları kısa sürede eski enerji ve canlılığına kavuşturur.

— Polen düşünme yeteneğini artırır.

— Polen kansiz çocuklara yardımcı olur: Alyuvar sayısını % 25-30, hemoglobini % 15 oranında yükseltir.

— Polende bulunan riboflavin'in görme üzerindeki etkisi büyüktür. Birçok olayda şaşırıcı sonuçların alındığı ve görme yeteneğinin arttığı saptanmıştır.

— Polende bulunan amino asitlerden cystin (kükürt içeren bir amino asittir) saçın gelişmesinde önemli rol oynar. Cystin'in saç sayısını artırdığı ve saçın dökülmesini önlediği anlaşılmıştır.



Polen kapları takılmış kovanlar.

— Polen prostat hastalarında iyileştirici rol oynar.

— Polen güzellik kremi olarak da kullanılır. Bunun için, bir kahve kaşığı polen öğütülür ve taze yumurta sarısıyla karıştırılır. Bu karışım hafif masajla yüze ve boyuna sürülür. Yarım saat beklenir. Zamanı dolunca bol su ile yıkanır. Sonuçta cilt parlaklık ve tazelik kazanır.

Beklenen iyileştirmenin gerçekleşmesi için ne kadar polen gereklidir? Cailfas'ın bildirdiğine göre kesin sonuçlu bir tedavi için günde 32 gram polen yeterlidir. Sağlıklı yaşamın devamı için de 15 gram polen alınmalıdır. Polen kullananların söylediklerine, kendi deneylerimize ve arıcılar birliği üyelerinin kanısına göre, yukarıda verilen miktarların yarısı kadar bir doz bile yeterlidir. Bir kahve kaşığı polen 4 gr. gelir. Genel durumumuzu sağlıklı tutmak için iki kahve kaşığı polen alınmalıdır. Yılda bir kez polen kürüne başvurulmalıdır. Bunun için en uygun mevsim ilik ve sonbahardır.

Yapılacak kürün dozu:

1. hafta 15 gr. polen sabahları aç karnına alınmalıdır, 2. ve 3. hafta günde 30 gr., sabah kahvaltısından 15 dakika önce yarısı ve akşam yemeğinden 15 dakika önce diğer yarısı alınmalı, 4. haftada ise uygulama 1. haftada olduğu gibi tekrarlanmalıdır. Bu küre ilave olarak her sabah kahvaltısında bir dilim ekmeğe polenli bal sürülmeli ve bu yolla her gün 8 gr. polen alınmalıdır.

Yukarıda anlatılanlardan da anlaşılacağı üzere, polen çok değerli, doğal ve zengin bir besin kaynağıdır. Ülkemizde bol miktarda bulunan, ancak değeri çok az bilinen bu besin maddesinin değerlendirilmesi gerekir. Gelişmiş ülkelerde (spor mantar vb. bitkilerin dayanıklı şekli) polen ve spor bilimi olarak tanımlanan palinoloji, Türkiye'de jeoloji, botanik ve tıp ilimlerine hizmet eden bir bilim kolu durumundadır. 1983 yılında Türkiye Kalkınma Vakfı'nda (TKV) palinolojinin ekonomik yönü ele alınmış ve gerekli teçhizat temin edilerek bir palinoloji laboratuvarı kurulmuştur. Bu kurumda yapılan çalışmalar sonunda polen tuzakları, polen toplanması, polen kurutulması ve saklanması gibi konularda ilerlemeler kaydedilmiştir. Ayrıca arının hangi bitkileri tercih ettiği, hangi bitkinin en bol polen verdiği hakkında çalışmalar yürütülmektedir. Amaç ülkemizde kullanılması bilinmeyen bu değerli besini ülkemizin hizmetine sunmaktır.