

## MULTIGO '

### Soluzione Bevibile 100 mL



#### **Ingredienti Attivi**

#### **Polline, Avena Sativa e Fieno Greco**

**Polline:** è una polvere fine ed appiccicosa che costituisce la materia fecondante dei fiori. Ogni singolo granulo di polline racchiude tutti gli elementi necessari alla vita: proteine, vitamine, amminoacidi, grassi, carboidrati, enzimi, sali minerali ed ormoni, presenti in proporzioni diverse in base al fiore dal quale originano. Il polline è un vero e proprio concentrato di proteine, presenti in misura del 30% e costituite da tutti gli 8 aminoacidi essenziali per l'uomo. Oltre a questi, sono complessivamente presenti, anche in forma libera, 20 dei 22 alfa-amminoacidi di interesse alimentare. Ogni granulo di polline contiene circa il 35% di glucidi (in particolare glucosio e fruttosio) che, insieme all'abbondante contenuto di oligoelementi e vitamine, lo rendono un complemento dalle spiccate proprietà energetiche e rivitalizzanti. Le sostanze grasse, invece, sono presenti in una percentuale media del 5% ed essendo costituite prevalentemente da acidi grassi insaturi, sono particolarmente utili per il benessere dell'organismo. Il contenuto vitaminico è particolarmente elevato, tanto che un solo cucchiaino di polline è in grado di coprire da solo il fabbisogno quotidiano di molte vitamine. Anche i sali minerali (fosforo, potassio, magnesio, calcio, silicio, manganese, rame, ferro, sodio, cromo e zinco) sono ben rappresentati. La completezza e la complessità delle sue componenti fanno del polline un complemento dietetico utile nella cura e nella prevenzione di numerosissime condizioni, patologiche e non (anemia, arteriosclerosi, astenia, fragilità capillare, colite, depressione, diabete, dimagrimento, eczemi, influenza, occhi stanchi, prostatiti, reumatismi, stipsi e varici). Le sue virtù adattogene lo rendono utile per migliorare l'adattamento e la risposta dell'organismo ad eventi stressanti di varia natura. L'utilizzo di polline è diffuso anche in campo sportivo, dove viene apprezzata la sua ricchezza in minerali, vitamine ed amminoacidi. Per quanto detto sinora, il polline può essere ragionevolmente considerato una valida e completa alternativa naturale agli integratori multivitaminici e multiminerali di sintesi. Il digiuno è il momento più adatto per consumare il polline, che può essere assunto, per esempio, prima della colazione o lontano dai pasti.

**Avena Sativa:** è una fonte di carboidrati a lenta digestione, ricca di fibre e per questo in grado di fornire energia a lungo termine senza causare picchi insulinici. Nel nostro Paese le applicazioni dietetiche dell'avena sono relativamente recenti, nonostante questo cereale abbia alle spalle antichissime tradizioni. I popoli germanici e scozzesi, per esempio, basavano la propria alimentazione sull'avena, dal momento che questa pianta annuale riesce a superare anche i climi rigidi delle regioni nordiche. In Italia, fino a pochi anni fa, l'avena era destinata prevalentemente all'alimentazione dei cavalli. Oggi, i benefici dell'avena sono ormai ben noti e la sua diffusione nei prodotti alimentari è sempre più capillare. Le ottime caratteristiche



nutrizionali dell'avena si possono intuire già dalla semplice osservazione delle tabelle alimentari. Tra tutti i cereali, detiene il primato di alimento più ricco in proteine (12,6-14,9%) e di sostanze grasse, tra cui l'essenziale acido linoleico. Ottimo anche il contenuto di fibre solubili, che rendono l'avena un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo. Non è quindi un caso che la medicina popolare descriva la farina di avena come alimento nutritivo e rinforzante, adatto soprattutto per bambini e convalescenti. Una nota interessante riguarda l'ottimo valore biologico delle sue proteine. In particolare l'avena vanta un buon contenuto in lisina, nettamente superiore rispetto agli altri cereali. Nel frumento questo nutriente rappresenta l'amminoacido limitante, cioè quell'amminoacido essenziale che, essendo contenuto in quantità ridotte rispetto agli altri, diviene limitante per la sintesi proteica. L'avena è quindi un ottimo alimento, nutritivo e riequilibrante, anche per i vegetariani. Da segnalare anche la presenza di avenina, un alcaloide concentrato nella crusca e dotato di effetto tonificante, energetico e riequilibrante.

**Fieno Greco:** la droga è costituita dai suoi semi duri e grigiastri. Si ricava dai frutti che, una volta giunti a completa maturità, vengono essiccati all'aria aperta e sottoposti a battitura e mondatura. Il fieno greco ha principalmente un'azione ricostituente, infatti le sostanze contenute nei semi di questa pianta aumentano l'appetito, per stimolazione diretta dei nuclei della fame situati alla base del cervello. Inoltre aumentano la sintesi proteica nei tessuti periferici, in particolare nei muscoli, favorendo il loro sviluppo. L'estratto di semi di fieno greco vanta proprietà ricostituenti e stimolanti che lo rendono indicato in caso di denutrizione, anemia, gracilità infantile, convalescenza e allattamento (le sue proprietà emmenagoghe erano già note ai tempi degli antichi egizi). Tutte queste proprietà sono legate alla buona presenza di sali minerali (ferro, manganese, rame, magnesio) e vitamine (B6, tiamina e riboflavina), oli vegetali, fosfati organici, grassi e proteine. Un gruppo di ratti normali e un altro gruppo di animali resi iperglicemici con la streptozotocina sono stati trattati con 12,5 mg/die di estratto di fieno greco per un lungo periodo. Si è notato che gli animali normoglicemici aumentavano il consumo di cibo sia mangiando di più nel singolo pasto sia prendendo un maggior numero di pasti.

#### **Indicazioni**

Integratore ricostituente di Polline, Avena e Fieno greco utile per la crescita e lo sviluppo dei bambini. Per affrontare al meglio i cambi di stagione, gli impegni a scuola e le attività sportive.

#### **Modalità d'uso**

Bambini: 5 mL al mattino e 5 mL nel primo pomeriggio o secondo il consiglio del medico

#### **Numero Registrazione**

IT-56423