

## Arý Poleninin Faydalary

Arý poleninini baðýpýklýk sisteminize yararlarý vardýr. Arý poleninde proteinler, mono ve doyman yağlar, B, C, D, E vitaminleri, beta karoten, kalsiyum, magnezyum, selenyum, nükleik asit, lektin, sistein maddeleri bulunmakta olup bunlarýn hepsinin baðýpýklýk sistemimizi kuvvetlendirdiði ispatlanmýptýr.

Arý poleni alerjilere karþý dirençli olmamýzda yardýmcýdýr. Çünkü arý poleninini içinde saman nezlesini tetikleyebilen eser maddelerden bulunmaktadýr ve bazý alerji uzmanlarý arý polenini yöresel bitki alerjisine duyarlýlýðýn azalmasına yardýmcý olmasý için önerirler.

Arý poleni stresle mücadelede size yardýmcý olur. Amino asitlerin tamamýný, gerekli yað asitlerini ve ruh halini düzene sokacak vitaminleri içerir. Arý poleni ürünlerini almanýz ise yapantýnýzda karþýlaþtýðýnýz streslerle savaþmanýza yardýmcý olacaktýr.

Atletler yüzyýllardan beri enerjilerini ve dirençlerini arttırmak için arý polenini kullanmaktadırlar. Bu konuyla ilgili araþtırmalar halen sürdürülmekteyse de, arý poleni ürünlerinin kullanýmýnýn uzun süreli etkilerinin, atletlere büyük çapta faydalý olacađý mantýkl anlam taþýmaktadýr. Arý poleninini sađladýđý besin yelpazesi dübünüldüdüünde, uzun süreli arý pol ürünlerinin kullanýmý vücutlarındaki gerekli besinleri düzenli bir konu için harcayan atletlere ne kadar faydalý olacađý anlam kazanmaktadýr.

Polen iptah açýcý özelliði sebebiyle zayıflýk sorununda kullanılabilir.

Arý poleni kansýzlyk sorununun giderilmesinde yardýmcýdýr.

Güçlü besleyici özelliði sebebiyle hastalıktan kalkanlarý en kýsa zamanda eski gücüne ve enerjisine kavuþturur.

Arý zehirine karþý hassasiyeti ve alerjisi olanlarýn arý poleninden kaçýnmasý gerekir. Arý zehirine karþý alerjisi olanlara verdiði kötü sonuçlardan baþka bazý yan etkileri de vardýr.

Arý poleninini inanýlmaz potansiyeli ve dübük risk taþýyan yan etkileri yüzünden size günlük beslenmenizi destekleyici arý poleni ürünlerini tavsiye ediyoruz. Bu arada bir küçük problemimiz var: arý poleni büyük ölçüde hazmý zor (kabuk)lardan olupur. Arý poleninini faydalarýndan yeteri kadar yararlanabilmek için muazzam miktarda yemeniz gerekir. Toplam birimin sadece yaklaþýk %5'i vücudunuza biyoyararlaným sađlar.

Polenin faydalarýndan yüksek düzeyde yararlanabilmek için uygun koþullarda elde edilmiþ olmasý gerekir. Çepit bakýmýndan çok zengin çiçekli bitki ortamýnda elde edilmiþ olan polen bifaaly ol özelliðini taþýr. Arý ürünlerini kullanýrken bu açýdan dikkatli olmak gerekir. Bal polen gibi a ürünlerinin elde edilmesi zahmetli bir iptir. Ancak çok kýsa bir sürede bol miktarda üretilen ve besin deđeri açýsýndan önemi olmayan ballar gibi yine bu þekilde üretilen polenlerde dođal tedavi açýsýndan bir anlam taþýmaz. Polenin arýsütünün ya da balýn faydalarý öncelikle onlarýn ve hangi ortamlarda üretildiði ile ilgilidir. Bu yüzden polen ya da arý sütü bal polen karýþýmý gibi arý ürünleri kullanýrken aldýðýnýz ürünün güvenilirliðinden ve kalitesinden emin olmalýsýn