

## Arý Sütünün Faydalary

Arý sütü genel olarak vücutta hücre yenilenmesi, üretimi (hücre) ve metabolizması üzerinde etkili olduğundan organizmanın bütün dokularında canlılık ve bunun sonucunda sağlık, enerji, bağırsıklık ve dinçlik meydana getirir. Bu yönüyle akla gelebilecek bütün sağlık problemlerinde önemli düzeyde motivasyon sağlar.

Arý sütü bir dođa harikası olarak; aşağıdaki durumları önlemede veya iyileştirmede yardımcı olur:

- Bronşiyal Astım
- Akciğer Hastalıkları
- Uykusuzluk
- Mide Ülseri
- Böbrek Hastalıkları
- Kırıkların daha hızlı iyileştirilmesi
- Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesi
- Saç, cilt ve tırnakların beslenmesi ve güçlendirilmesi
- Sindirim sistemini sağlıklı tutmak
- Üreme ve boşaltım sistemini korumak
- Ruhsal ve zihinsel (mental) dayanıklılığı artırmak
- Düşük Tansiyon
- Metabolizmayı canlandırmak, enerji vermek
- Yorgunluk
- Soğuk algınlığı ve grip
- Strese ve diğer etkenlere karşı dayanıklılık
- Bedensel ve zihinsel yorgunlukların giderilmesinde,
- Yaşlılıktan oluşan damar sertliği ve bitkinlik hallerinde,
- Hücre yenileyici özelliği ile cilt bakımında,
- Kadınların periyodik dönemlerinde bozulan kan dengesinin düzenlenmesinde,
- Saç dökülmelerinin önlenmesi ve saçlara canlılık kazandırılmasında,
- Cinsel faaliyetlerin desteklenmesinde,

Arý sütünün insan ve hayvanlar üzerinde etkilerini belirlemek amacıyla bir çok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalardan bazıları şunlardır; Çeşitli literatürlerde ortak olarak, arýsütünün çeşitli iltihabi hastalıklarda, nefes darlığında, karaciğer yağlanmasında, eklem hastalıklarında, zayıflık ve halsizliklerde, sinirsel ve fiziksel yorgunluk hallerinde, bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesinde, sinirsel ve ruhsal bozukluklarda, yaşlılık durumunda, üreme ve cinsel problemlerin giderilmesinde yardımcı olarak kullanılacağı düşünülmüştür.

İn vitro (laboratuvar) çalışmaları, arý sütünün yapısında bulunan 10 HDA'nın antibiyotik etki sahibi olduğunu desteklemektedir. Bu antibiyotik etki E.coli, Salmonella, Proteus, Basillus subtilis ve Saureus mikroorganizmalarına karşı kanıtlanmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada arý sütünün 0,5 mg ve 1 mg miktarları bakteri gelişimini inhibe ettiği görülmüştür. Antibiyotiklere kıyasla bakteriler üzerinde daha etkili olduğu gözlenmiştir (Mercan, 2000).

Arý sütü kozmetik sanayiinde de doku ve cildi yenileyici, deriyi gerdirici, derinin yağ sekresyonunu düzenleyici etkisi göz önünde bulundurularak kullaným alaný bulmaktadır. Yanýklarda kullanılan dermatolojik krem ve merhemlere genellikle %0.05 ile 1 oranýnda arý sütü katýlmaktadır.

Arý sütünün apiterapik etkisini inceleyen çok sayýda çalıþma hayvanlar üzerinde de yapılmýþtır.

- Tavþanlarýn normal besinine arý sütünün 100-200 mg/kg (vücut ađýrlýđý) eklenmesi embriyo geli ve fertilitenin artmasýný sađlamýþtır. Japon býldýrcýnlarýn besinlerine 0,2 gr. dondurulup kurutulmuþ arý sütünün eklenmesi cinsel olgunluđa daha kýsa sürede eriþmelerine ve daha fazla yumurtlamalarýný sađlamýþtır.

- Tavuk besinlerinin her bir kilogramýna 5 mg arý sütü ilavesinin yumurta verimini ve kuluçka çýkýþ ađýrlýđýný artýrdýđý belirlenmiþtir.

- Buzađýlarý rasyonunda (7 günlük) 0,02 gram/gün miktarýnda arý sütü kullanýlmasý kontrol grubu oranla 6 ay içerisinde % 10- 13 ađýrlýk kazancý sađladýđý daha düþük ölüm oraný ve enfeksiyonla daha yüksek direnç oluþtuđu görülmüþtür.