

Arý Sütünün Tüketilmesi ve Faydalarý

Arý Sütünün Tüketilmesi ve Faydalarý

Arý sütü bal ile tüketilebileceði gibi saf olarak sabahlarý aç karnýna, kahvaltýdan en az yarým saat önce ve dil altýndan eðilimi yoluyla tüketilmesinin daha doðru bir yaklaþým olduðu ortaya konulmuþtur. Normal þartlara ortalama doz yetiþkinler için 0,5g , hastalýk ve rahatsýzlyk hallerinde 1 g olarak önerilmektedir. Çocuklarda ise yaþa ve doktor tavsiyesine göre yetiþkinler için belirtilen dozun yarýsý ile ¼ ‘i önerilir. Piyasada bal-polen-arý sütü karýþýmlarý bulunmaktadır. Bu tür karýþýmlarýn, 1Kg bal, 30-50 g arý sütü ile 100-150 g polen þ olmasý tavsiye edilir.

Arý Sütünün Etkileri

Arý Sütü Aðýz Yoluyla Alýndýðýnda;

Stimulant - Fiziksel performansý artýrýcý, hafýzayý güçlendirici, zeka açýcý, kendine güveni artırıcı etkileri

Genel olarak saðlýkta ve metabolizmada düzelme

Ýþtah artýrýcý

Doku ve cildi yenileyici, güzelleþtirici

Seks gücünde artýþ, yumurta ve sperma üretiminde artýþ

Viral hastalýklara karþý direnç

Tansiyonu düzenleme

Kansýzlyðý (anemi) giderme

Damar týkanýklarýna karþý olumlu etki

Kolestrolü düzenleme

Arý Sütünün Topikal Olarak Kullanýmý;

Deriyi gerdirme, yenileme ve canlýlyk

Epitel hücrelerini geliþtirme ve uyarma

Kýrýþýklyðý giderme

Derinin yað sekresyonunu düzenleme

Antibiyotik aktivite

Escherichia coli, Salmonella, Proteus, Bacillus subtilis ve Staphylococcus aureus

(Lavie, 1968; Yatsunami and Echigo, 1985).

Micrococcus pyrogens karþý penisilinin etkisinin % 25 ini göstermiþtir. (Blum et al., 1959).

Antiviral aktivite (Derivici and Petrescu, 1965)