

## Arý Sütünün Tüketilmesi ve Faydalarý

### Arý Sütünün Tüketilmesi ve Faydalarý

Arý sütü bal ile tüketilebileceđi gibi saf olarak sabahlarý aç karnýna, kahvaltýdan en az yarým saat önce ve dil altýndan eđilimi yoluyla tüketilmesinin daha dođru bir yaklařým olduđu ortaya konulmuřtur. Normal řartlara ortalama doz yetiřkinler için 0,5g , hastalýk ve rahatsýzlık hallerinde 1 g olarak önerilmektedir. Çocuklarda ise yařa ve doktor tavsiyesine göre yetiřkinler için belirtilen dozun yarýsý ile ¼ &lsquo;i önerilir. Piyasada bal-polen-arý sütü karýřýmlarý bulunmaktadır. Bu tür karýřýmlarýn, 1Kg bal, 30-50 g arý sütü ile 100-150 g polen olması tavsiye edilir.

### Arý Sütünün Etkileri

#### Arý Sütü Ađız Yoluyla Alýndýđýnda;

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

Genel olarak sađlıkta ve metabolizmada düzelme

Ýptah artýrýcý

Doku ve cildi yenileyici, güzelleřtirici

Seks gücünde artýř, yumurta ve sperma üretiminde artýř

Viral hastalýklara karřý direnç

Tansiyonu düzenleme

Kansýzlyđý (anemi) giderme

Damar týkanýklarýna karřý olumlu etki

Kolestrolü düzenleme

#### Arý Sütünün Topikal Olarak Kullanýmý;

Deriyi gerdirme, yenileme ve canlýlık

Epitel hücrelerini geliřtirme ve uyarma

Kýrýřýklýđý giderme

Derinin yađ sekresyonunu düzenleme

Antibiyotik aktivite

Escherichia coli, Salmonella, Proteus, Bacillus subtilis ve Staphylococcus aureus (Lavie, 1968; Yatsunami and Echigo, 1985).

Micrococcus pyrogens karřý penisilinin etkisinin % 25 ini göstermiřtir. (Blum et al., 1959).

Antiviral aktivite (Derivici and Petrescu, 1965)