

## Arý Sütü Nasýl Kullanýlýr

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