

## Polen Nasýl Tüketilir

Polen zerreleri hayat için lüzumlu ( Vital) maddeleri ihtiva ederler. Bu zerrecikler üç tabakadan mütebekkil polen kabuđu içerisinde uzun müddet canlılýklaryny ve besin deđerlerini muhafaza ederler. Bu kabuklar tatly ortamlarda daha kolay çatladýđy için tatly maddelerle, özellikle balla birlikte alýnmasý tavsiye edilir. Ilýk süte katarak da alýnabilir. (her hangi bir peye karýptýrmadan saf haliyle de yene bilir.) Ayrýca bir kahve kapýđy öđütülmüđ polen taze bir yumurta sarýsý iyice karýptýrýlýp yarým kapýk edilerek karýptýrýlýr ve hemen yüz ve boyna sürülürse cilt için harika bir bakım kremi elde edilir.

### Arý Polenini Kullanýmý

Dünya literatüründe farklı tavsiyeler bulunmakla beraber ideal düze; - 3 yađýndan 5 yađýna kadar günde 12 gram (2 tatly kapýđy)

- 6 yađýndan 12 yađýna kadar günde 16gram (3 tatly kapýđy)
  - Yetipkinler günde20 gram (4 tatly kapýđy)
  - Bazý özel durumlarda günde 35 gramlýk &ldquo;pok&rdquo; düze uygulanabilir.
  - ideal bir kür en az 2 ay sürmelidir. Bu kürleri özellikle mevsim bađlangýçlarýnda olmak üzere senede birkaç kere tekrar etmek faydalý olacaktır. Bütün yıl boyunca alýnmasý da tavsiye edilir.
- Arý Polenini aç karnýna, kahvaltýdan 15 dakika önce almanýzý tavsiye ederiz. Günlük düze k seferde alýnabileceđi gibi, hahvaltý ve öđle &ndash;akşam yemeklerinden önce de bölünmüđ düze halinde alýnabilir.

### Polenin Muhafazasý:

Serin ve rutubetsiz bir yerde tercihen ambalajý içinde buzdolabýnda muhafaza ediniz. Cam kavanozdaki polenleri ise kapaly pekilde buzdolabýnda saklaynýz.