

## Arý Sütünün Tüketimi

Arý sütü, balla birlikte tüketilebileceđi gibi saf olarak sabahları aç karnına, kahvaltýdan en yarým saat önce ve dil altýndan emilmesi yoluyla tüketilmesinin daha dođru ve daha faydalý olduđu bildirilmektedir. Yetipkinler için alýnacak günlük ortalama doz genel sađlýk ve vücut direncinin korunması için 500 mg, hastalık ve rahatsızlık hallerinde 1 g olarak önerilmektedir. Çocuklarda ise yađa ve doktor tavsiyesine göre, yetipkin dozun yarýsý ile dörtte biri arasýndaki doz kullanýlabilir.

### Arý Sütünün Faydaları

Her ne kadar yeterli sayýda klinik test ve deneylerle kesin olarak ispatlanmamýp olsa da tecrübe, yorum ve bazı gözlemler ýbýđýnda arý sütünün faydaları ve kullanýlma alanları apađýda sýralanabilir.

- \* Organizmaya canlılık kazandırýlmasýnda,
- \* Bedensel ve zihinsel yorgunlukların giderilmesinde,
- \* Yađlýktan oluđu damar sertliđi ve bitkinlik hallerinde,
- \* Çocukların dengeli beslenmesinde,
- \* Çocukların diđ ve kemiklerinin geliđmesinde,
- \* Hücre yenileyici özelliđi ile cilt bakımýnda,
- \* Kadınların periyodik dönemlerinde bozulan kan dengesinin düzenlenmesinde,
- \* Saç dökülmelerinin önlenmesi ve saçlara canlılık kazandırýlmasýnda,
- \* Cinsel faaliyetlerin desteklenmesinde,
- \* Genel vücut direncinin artırýlmasýnda,
- \* Kan dolabýmýn hýzlandırýlmasýnda.

Ayrýca arý sütü; kansızlık, sarýlık, yüksek ve düđük tansiyonun düzenlenmesi, erken bunama ve kolesterolün düđerülmesi gibi hallerde de fayda sađlamaktadır.