

## Arý Sütünün Faydalarý

Arý sütü genel olarak vücutta hücre yenilenmesi, üretimi (hücre) ve metabolizması üzerinde etki olduðundan organizmanın bütün dokularýnda canlýlýk ve bunun sonucunda saðlýk, enerji, baðýþýklý dincilik meydana getirir. Bu yönüyle akla gelebilecek bütün saðlýk problemlerinde önemli düzeyde motivasyon saðlar.

Arý sütü kalp rahatsızlýklarýndan kansere kadar bir çok hastalýkta vücudu güçlendirmek, baðýþýk sistemini uyarmak amacıyla kullanýlmaktadır. Özellikle yoðun antibiyotik kullanan radyoterapi ve kemoterapi olan hastalarda muhtemel karaciðer ve böbrek zararlarýný önlemekte, fonksiyonlarýný korumaktadır. Arý sütü bir doða harikasý olarak; aþaðýdaki durumlarý önlemede ve iyileptirmede yardımcı olmaktadır :

- Bronþiyal Astým
- Akciðer Hastalýklarý
- Uykusuzluk
- Mide Ülseri
- Böbrek Hastalýklarý
- Kýrýklarýn daha hýzly iyileptirilmesi
- Baðýþýklýk sisteminin güçlendirilmesi
- Saç, cilt ve týrnaklarýn beslenmesi ve güçlendirilmesi
- Sindirim sistemini saðlýklý tutmak
- Üreme ve bopaltým sistemini korumak
- Ruhsal ve zihinsel (mental) dayanýklýlýðý artýrmak
- Dþþük Tansiyon
- Metabolizmayı canlandýrmak, enerji vermek
- Yorgunluk
- Soðuk algýnlýðý ve grip
- Strese ve dýþ etkenlere karþý dayanýklýlýk
- Bedensel ve zihinsel yorgunluklarýn giderilmesinde,
- Yapýlýktan oluþan damar sertliði ve bitkinlik hallerinde,
- Çocuklarýn dengeli beslenmesinde,
- Çocuklarýn diþ ve kemiklerinin geliþmesinde,
- Hücre yenileyici özelliði ile cilt bakýmýnda,
- Kadýnlarýn periyodik dönemlerinde bozulan kan dengesinin düzenlenmesinde,
- Saç dökülmelerinin önlenmesi ve saçlara canlýlýk kazandırýlmasýnda,
- Cinsel faaliyetlerin desteklenmesinde,

Arý sütünün insan ve hayvanlar üzerinde etkilerini belirlemek amacıyla bir çok çalıþma yapılmýþ. Yapılan çalıþmalardan bazıları þunlardýr; Japonya'da 54 farklı hastalýk üzerinde yapılan uygulamalarda ortalama % 80 dolayýnda iyileþme belirleyen araþtırýcýlar bu hastalýklarýn bazılarınýn iptahsızlýk, kronik hastalýklar nedeniyle vücut savunma sistemi yetersizliði, metabolizma ve beslenme bozukluklarý, adet bozukluðu, sindirim sistemi rahatsızlýklarý, astým, bronþit, kronik kabýzlık, asabılık uykusuzluk ve karaciðer rahatsızlýklarý olarak

bildirmektedirler. Ayný araþtýrýcýlar kanserde tümör olupumunun ve büyümesinin arý sütü tarafýndan engellediðini de belirtmektedirler.

Çin’de yapılan baþka bir denemede, deney hayvanlarına tümör olupumuna neden olan antijen verilmiþ ve iki gruba ayrýlmýþtır. Grubun birine arý sütü verilmiþ diðerine verilmemiþtir. Arý almayan gruptaki bütün hayvanlar kanserden öldüðü halde arý sütü alan gruptaki hayvanlarda ölen rastlanmamýþtır. Bu durum arý sütünün en azýndan kanser olupumunu engelleyici etkisini kanýtlayıcı niteliktedir.

Yine Arjantin’de yapılan bir baþka araþtırmada tavþanlara aþýrý yağ içeren diyet uygulanmış iki gruba ayrýlarak grubun birine arý sütü verilmiþtir. Deney sonucunda kontrol grubunun kanýndaki kolesterol düzeyi ortalama % 1,37 olarak belirlenirken arý sütü verilen grupta bu deðer ortalama % 0,68 bulunmuştur. Ayrýca ayný denemede kronik damarların ve karaciðerin incelenmesi sonucu arý sütü alan bu grupta önemli derecede üstünlük belirlenmiþtir.

Çeþitli literatürlerde ortak olarak, arý sütünün çeþitli iltihabi hastalýklarda, nefes darlýðında, karaciðer yaðlanması, eklem hastalýklarında, zayıflık ve halsizliklerde, sinirsel ve fiziksel yorgunluk hallerinde, mide baðýrsak hastalýklarında, baðýþıklık sisteminin güçlendirilmesinde, sinirsel ve ruhsal bozukluklarda, yaþlılık durumunda, üreme ve cinsel problemlerin giderilmesinde baþarıyla kullanýldýðý belirtilmektedir.

Arý sütünün çeþitli iltihabi hastalýklarda baþarı ile kullanýlabileceðini destekleyen bir çalıþma Bulgaristan’da yapılmýþtır. 125 iltihabi hastalýk üzerinde yapılan araþtırmada arý sütünü organizmada immün-biyolojik aktiviteyi arttırmak hastalýðın önlenileceði sonucuna varýlmýþtır.

Arý sütünün karaciðer yaðlanmasını önleyebileceði destekleyen unsur yapısında bol miktarda asetil kolin bulunmasýdır. Çünkü asetil kolin ile yaðlanma arasında negatif korelasyon vardýr.

Arý sütünün 50-100 mg dozu bile total kolesterol düzeyinde % 14 lipit düzeyinde ise % 10 azalma saðlanmýþtır. Ayrýca arý sütünün yüksek dozlarda kullanýmý antiviral etki olupumuna neden olduðundan gribe karþıda oldukça baþarılý sonuçlar alýnmýþtır.

Baþka bir araþtýrýcý da arý sütünün görme bozukluklarında ve görme yeteneðini arttırmada önemli etkili olduðunu deneylerle belirlemiþtir.

Ýn vitro (laboratuvar) çalıþmalar, arý sütünün yapısında bulunan 10 HDA ’nın antibiyotik etki sahip olduðunu desteklemektedir. Bu antibiyotik etki E.coli, Salmonella, Proteus, Basillus subtilis ve Saureus mikroorganizmalarına karþı kanýtlanmýþtır. Bu konuda yapılan bir çalıþmada arý sütünün 0,5 mg ve 1 mg miktarları bakteri geliþimini inhibe ettiði görülmüştür. Ayrýca antibiyotiklere kıyasla bakteriler üzerinde daha etkili olduðu gözlenmiþtir (Mercan, 2000).

Arý sütü kozmetik sanayiinde de doku ve cildi yenileyici, deriyi gerdirici, derinin yağ sekresyonunu düzenleyici etkisi göz önünde bulundurularak kullaným alaný bulmaktadır. Yanýklarda kullanýlan dermatolojik krem ve merhemlere genellikle %0.05 ile 1 oranında arý sütü katılmaktadır.

Arý sütünün apiterapik etkisini inceleyen çok sayıda çalıþma hayvanlar üzerinde de yapılmýþtır.

- Tavþanların normal besinine arý sütünün 100-200 mg/kg (vücut ağırlığı) eklenmesi embriyo geliþimi ve fertilitenin artmasını saðlamýþtır. Japon bıldırcınlarının besinlerine 0,2 gr. dondurulmuş kurutulmuş arý sütünün eklenmesi cinsel olgunluða daha kısa sürede eriþmelerine ve daha fazla yumurtlamalarını saðlamýþtır.

- Tavuk besinlerinin her bir kilogramına 5 mg arý sütü ilavesinin yumurta verimini ve kuluçka çýkýþ ağırlığını arttırdýðý belirlenmiþtir.

- Buzağları rasyonunda (7 günlük) 0,02 gram/gün miktarında arý sütü kullanılması kontrol grubuna oranla 6 ay içerisinde % 10- 13 ağırlık kazancı saðladýðý daha düşük ölüm oranı ve enfeksiyonlara daha yüksek direnç oluþtuðu görülmüştür.