

ARI SÜTÜ

Arısütü genç işçi balarılarının yutakaltı (=glandes hypopharygiennes) bezelerinin salgılarından oluşur. Yapısındaki vitaminler, enzimler (=fermentler), proteinler, aminoasitler ve mineraller (*minör majör elementler*) bakımından yüksek besin değerli bir doğa ürünüdür.

ÖZELLİKLERİ VE ELDE EDİLiŞİ

Arısütünün görünümü sedef renginde peltemsi (=jöle) kıvamında, 1,1 gr/cm özgül ağırlığında, ekşimsi tatta ($ph=4$) olup; hafif fenol kokuludur. Kovan dışında güneş ışınlarından 5 C ° den yüksek ısıdan, açık havadan ve başka bir maddeye karıştırıldığında kısa sürede bozulur. Tek koruyucu maddesi baldır. Ancak bal ile olan karışımında 14 C ° yi aşmayan serin ortamlarda bozulmadan iki yıl korunabilir.

Balarısı yumurtaları ile kurtçukları (=larvaları) anatomileri ve fizyolojileri bakımından birbirlerinin aynıdırlar. Bu kurtçuklardan arısütü ile beslenmesi sürdürüleni katunarı (=kraliçe=anaarı) olur. (*Eski ve eksik bilgilerle yanlışlıkla arıbeyi de denilmektedir*). Katunarının ağırlığı beş günde 1800-2000 kat artar. Balarılarının yaşam süreleri 40-80 gün olduğu halde bütün yaşamı boyunca arısütü ile beslenen diğer balarılarının 2,5 katı büyüklüğündeki katunarı 4-8 yıl yaşar. Ayrıca diğer balarılarında gelişemeyen yumurtalıklar bunda tam olarak gelişir. Bütün yaşamınca yaklaşık 1-3 milyon yumurta yumurtlar. Arısütü özel yöntemlerle üretilir. Bu konuda uzmanlaşmış yetenekli kişilerce çok dikkatli, sabırlı ve zorlu koşullardaki çalışmalar sonucu, özel olarak yapılmış steril gereçlerle petek gözlerinden toplanarak elde edilir.

BULUNMASI

Arısütü balarılarının yeryüzünde varoluşlarından beri vardır. Varlığı ve değeri yüzyıllardır bilinemedi. Hollandalı bilgin **Schwammerdam** (1630-1680) kovanın sırlarını çözdüğü "Doğa Biblosu" adlı betiğinde, Katunarı (=kraliçearı) kurtçuklarını (=larvalarını) besleyen maddenin "*Nişasta eriğine benzediğini, tadının hafif asitli*" olduğunu yazmıştır. Fransız bilgini **Reaumur** "*Böceklerin tarihçesine Yardım İçin Anımsatmalar*" adlı betiğinin arılarla ilgili kısmında "*Çok hafif şekerli, buruk lezzetli, hafif asid bir sıvı*" olarak yazmıştır. 1912 yılında Alman **Dr. J. Langer** çok özellikli bu ürünü "*Genç balarılarının yaşamlarının ilk altıncı ile ondördüncü günleri arasında başlarındaki pharyngienne bezelerinde oluşturup salgılandıklarını*" bulmuştur.

Sonraki yıllarda katunarıların diğer balarılarında bulunmayan üstünlüklerinin arısütüyle beslenmeden ileri geldiği açıklanınca daha derin araştırmalar yapılmıştır. Günümüzde de başta A.B.D, Çin ve Rusya başta olmak üzere birçok ülkede bu doğa ürününün sırlarının çözülebilmesi için bilim araştırmaları sürdürülmektedir.

Arısütünün yüksek besin değeri ve organizmaya olağanüstü yararlılığı anlaşıldıkça birçok ülkede kullanımı yaygınlaşmaktadır.

ARISÜTÜNÜN YAPISI

Arısütünde bulunan maddeler: (% olarak) "Fransa Tarım bakanlığı Araştırma Enstitüsü (İ.N.R.A) araştırmalarına göre"

Su	65.10
Proteinler	15.00
Glisitler	12.40
Lipitler	4.80

(Fosfo amino lipitler %40)

Neler oldukları henüz bilinmeyen Etkin "X" maddeleri (Arısütünün olağanüstü etkilerinde büyük payı olduğu benimsenen bu maddelerin de neler oldukları halen sürmekte olan bilim araştırmalarıyla bir gün anlaşılacaktır.)

VİTAMİNLER

Arısütündeki vitaminler:

Bol miktarda bulunan vitaminler:

B1 vitamini	Tiamin-Anörin
B2	" Riboflavin-Laktoflavin
B3 (PP)	" Nikotin amid
B5	" Pantotenik asit
B6	" Piridoksal-Piridoksin
B7	" İnositol-Myo (mezo) inozit
B8 (H)	" Biotin
B9	" Folikasit

Az miktarda bulunan vitaminler:

A vitamini	Retinol;Akseroftol
B12	" Kobalamin
C	" Askorbikasit-Antiskorbütik-vitamin
D2	" Kolekalsiferol
E	" Tokoferol-Antisterilite vitamin

ORGANİK ASİTLER

Arısütündeki serbest ve kombine asitler:

(% olarak)

Acide hydroxy-10 decene-2 transoige	%7
Acide hydroxy-10 decanoligue	5
Acide seborgue	02
Acide decene -2 transidioigue	03
Acide P-hydroxy benzoigue	003

AMİNO ASİTLER

Alanin, arginin, aspartik asit, fenil alanin, glikokol glutamik asit, histidin, izolösin, lisin, lösin, metionin, prolin, serin, sistin, torin, treonin, triptofan, trosin, valin.

MİNERALLER

(MİNÖR = ESER OLİGO VE MAJÖR ELEMENTLER)

Bakır, demir, fosfor, kalsiyum, sodyum, potasyum, silisyum.

POLEN

Polen bitkilerin kalıtım gücünü taşıyan erkek üreme hücresi olan bir tohumdur. Yaşam tohumla başlar.

POLENİN YAPISI

Polenin yapısında yaşam için gerekli olan *vitaminler*(B1, B2, B3 (PP), B6, B12, C), proteinler, aminoasitler (20 türden çok), glusitler, lipitler ve mineraller (*minör ve majör elementler*; çinko, manganez, molibden, demir, fosfor, kükürt, kalsiyum, magnezyum, potasyum, silisyum) bol miktarda bulunur.

Polen biyolojik bir enerji deposudur.

POLENİN SAĞLIKLI UZUN YAŞAMA OLAN ETKİLERİNİN BİLİNMESİ

1946 yılında S.S.C.B bilginlerince Türk Yurtları'ndan Güney Kafkaseli'nde (Kuzey Azerbeycan) 100 yaşının üzerinde sağlıklı ve dinç 200 kişi bulundu. Bunların yaşantıları incelendiğinde; arıcılık yaptıkları, kovanlardaki kırıntı ve döküntüleri alışkanlıkla yedikleri görüldü. Bu yenilenlerin arıların kovanlara taşıdıkları polenler olduğu, "birçok hastalıklara karşı dirençlerinin ve sağlıklı, genç, dinç, uzun yaşamlarının" alışkanlıkla yedikleri bu polenlerden ileri geldiği araştırmaları yapan bilginlerce açıklandı.

Bu buluştan sonra Almanya, Fransa, İsveç ve A.B.D'de yapılan bilim araştırmalarıyla da polenin sağlıklı uzun yaşama çok yararlı etkileri olduğu anlaşıldı.

Polen günümüzde birçok ülkede yalın olarak kullanılmakla birlikte "arısütü polen bal" veya "polen bal" karışımlarıyla ayrıca tablet ve kapsül biçimlerinde de kullanılmaktadır.

(ARISÜTÜ + POLEN + BAL)

KARIŞIMIN KULLANIM UYGUNLUKLARI

Arısütü polen bal karışımı içinde bolca bulunan süper etkili maddeleriyle (*vitaminler, enzimler, proteinler, aminoasitler, mineraller (minör=oligo-majör elementler), organik asitler ve neler oldukları henüz keşfedilemeyen fakat yararlılığı bilginlerce benimsenen, neler oldukları bilim araştırmalarıyla bir gün anlaşılacak olan çok etkin "X" maddeleri*) yüksek besin değerli bir enerji kaynağıdır. "Hücreleri yenileyici özellikleri" bakımından sağlık, uzun yaşam ve gençlik iksiridir.

Bilinçli kullanıldığında: Bebeklerin, çocukların, gençlerin bedenlerini, zekalarını tam sağlıklı olarak geliştirir. Erişkinlerin fizyolojik ve seks fonksiyonlarını güçlendirir. Bayanların regü dönemlerini düzenleyip sıkıntılarını ve ağrılarını giderir. Gebeliklerde bebeklerin tam sağlıklı gelişmelerini ve doğumlarını kolaylaştırır.

Sporcuların enerji gereksinmelerini karşılar. Yarışma ve karşılaşmaların gerginlik, sıkıntı ve antrenman yorgunluklarını gidererek çalışma isteklerini çoğaltır. Yaraların ve sakatlıkların iyileşmesini çabuklaştırır. Böylece sporcuların daha cesaretli davranmalarını, kendilerine güvenlerini, efor güçlerini kazanma azimlerini ve hırslarını artırır.

Öğrencilerin derslerindeki ve sınav hazırlıklarındaki enerjilerini sağlar. Yorgunluk, sıkıntı ve endişelerini giderir. Kendilerine güvenli, cesaretli ve üstün başarılar kılar.

Beden ve zihin çalışmaları yönünden fazla enerji harcaması, dikkat ve sorumluluk gerektiren, ağır, yorucu, yıpratıcı ve heyecanlı iş, meslek ve uğraşılarda bulunanlarda (*pilotluk, dalgıçlık, kaptanlık, subaylık, öğretim üyeliği, operatörlük, sanatçılık, yöneticilik, ağır araç sürücülüğü, ağır işçilik vb.*) yitirilen enerji açığını ve yorgunluklarını giderir. Çalışma aktivitelerini artırır.

Solunum, dolaşım, sindirim, genito-üriner, sinir, lokomotor (=kemik-kas-eklem) aygıtları hastalıklarının bir çoğunda etkilidir.

Kan (=hemopetik ve retikulo-endotelyal), endokrin (=hormon), metabolizma, nöroloji, psikiyatri, onkoloji (=radyoterapi ve kemoterapi ile birlikte), geriatri, kadın hastalıkları, kısırlık (=organik bozuklukların dışında), zeka gerilikleri, hafıza kayıpları, alkolizm, allerjiler, zehirlenmeler, romatizma ağrıları ve saç dökülmelerinin tedavilerinde olumlu sonuçlar aldırır.

Organizmayı aşırı sıcak soğuklarda dirençli kılarak hastalıklara karşı büyük ölçüde korur. Alkol kullananlarla, eksik ve yanlış beslenenlerde oluşabilecek zararların ve hastalıkların etkilerini önlemeye çalışır.

Hastalıkların ve ameliyatların iyileşme (=nekahat) dönemlerini çabuklaştırır.

Zaafiyetlerde, iştahsızlıklarda ve zayıflama rejimlerinde güçlü bir gıda takviyesi olarak dengeli bir beslenme sağlar.

Hücreleri yenileyici özellikleri nedeniyle dokularda yaşlanmaları geciktirir. Kadınlardaki menapoz ve erkeklerdeki andropoz devrelerini daha ilerideki yıllarda sıkıntısız, rahat, sakin ve huzur içinde geçirir. Böylece yaşlılıkta dinamizm, yaşam sevinci, cinsel iktidar ve dengeli bir kişilik kazandırır.

Daha uzun sağlıklı ve genç bir yaşam sağlar.

KULLANILIŐI VE DOZU

Karışımlarından (arısütü: 1 gr. + polen: 1 gr. + bal 15-18gr.) yararlanabilmek için kür kurallarına uyulmalıdır. Her bir kür için 20 gün süreyle aksatmadan sabahları aç iken (kahvaltıdan en az 20 dakika önce) bir şişe alınmalıdır.

YAN ETKİŐİ

Arısütü+polen+bal karışımının hiçbir organa hiçbir yan etkisi veya zararı yoktur. Her kişi her yaşta kullanabilir.