

İmtiyaz Sahibi:

Türk Üroloji Derneği Adına;

Dr. Ateş Kadioğlu

Prof. Nurettin Öktem Sk. Lale Palas

Ap. 18/2 34382 Şişli - İstanbul

Tel: 0533 769 9791

uroturk@uroturk.org.tr

TÜD İletişim Koordinatörü;

Dr. Serdar Arısan

Kuzey Marmara Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Akif ERBİN

Güney Marmara Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Burhan COŞKUN

Ege Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Uğur BALCI

Doğu Anadolu Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Şenol ADANUR

Batı Akdeniz Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Taylan OKSAY

Doğu Akdeniz Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Mesut TEK

Batı Karadeniz Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Abdullah AÇIKGÖZ

Doğu Karadeniz Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Ural OĞUZ

İç Anadolu Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Mustafa KIRAC

Güneydoğu Şubesi İletişim Temsilcisi

Dr. Ömer BAYRAK

Hobi olarak arıcılık ve apiterapi ile ilgilenen meslektaşımız Dr. Dursun Önal, bize arıcılık ve bal ile ilgili önemli bilgiler verdi.



Arılara olan ilginiz nasıl başladı?

Babam arıcı olduğu için aileden yakınlık vardı. Arıları tanıdıkça insanın merakı ilgisi artıyor. Çiftçi aileden geliyoruz. Doğaya, toprağa ilgimiz genlerimizde var zaten. 2014 yılında eşimle birlikte arıcılık kursuna gittik. Birkaç kovan arı aldım. Şimdi 80 kovan arım var. Derler ya "Arkadaşını söyle. Kim olduğunu söyleyeyim." Arılar arkadaşım oldu. Arıda, doğada sağlık ve huzur var. Çok güzel paylaşımlar var.

Apiterapi nedir?

Apiterapi arı ve ürünlerinin insan sağlığında kullanılmasıdır. Arı ürünleri hepimizin bildiği bal, polen, arı sütü ve bunları dışında daha az bilinen propolis, arı zehri, arı ekmeği, apilarnil gibi ürünlerdir.

Bunlar tedavi amacıyla mı kullanılıyor?

Apiterapi Sağlık Bakanlığı'nın 2014 yılında yayınladığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp yönetmeliğinde tamamlayıcı tıp alanların-

dan biridir. Bu ürünleri besin katkısı olarak tavsiye edilmektedir. Arı zehri ise daha farklı olarak vücudun belli noktalarına uygulandığında ağrıyı azaltmaktadır.

Arı sütü nedir?

5-15 günlük işçi arıların hipofarengial bezinden salgılanan bir sıvıdır. Kendine has asidik bir tadı vardır. Kemik renginde yoğurt kıvamındadır. Eski Mısır yazıtlarında firavunların kullandığı rivayet edilmektedir.

İnsanlar nasıl kullanır?

Öncelikle arı sütü bir gıdadır. Ancak pek bilinmez. Sağlıklı bir erişkin günde 250-500 mg kullanabilir. İki yaşından sonra çocuklar 100mg kullanabilir. Çocukların 1 ay kullanıp 2 hafta ara vermesi uygun olur. Özellikle kış aylarında vücudun direncini artırır. Bunu bala karıştırarak veya sade halde tüketebilirsiniz. İnfertilite, erektil disfonksiyona iyi geldiği rivayet edilmektedir. Vücudu dinçleştirir.

Bu arkadaşlarınız sizi sokmuyor mu?

Arılar kendilerine tehdit hissedince sokarlar. Bal arıları her biri bir kez sokabilir. İğneleri ok gibidir. Deriye batınca geri çıkmaz; kopar. Zehir keseleri sindirim sistemine bağlıdır. İğne keseyle beraber deride kalınca birkaç saat sonra arı ölür. Alerjiniz yoksa faydalıdır. Çin, Kore, Rusya'da yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle akupunktur noktalarına uygulanır. Romatizma, nörolojik hastalıklarda tercih edilmektedir. Aslında düşük oranda nörotoksiktir. Son zamanlarda pek çok hastalığın immünolojiyle bağlantısı kurulmaktadır. Zehirle oluşan reaksiyon savunma sistemini uyarmaktadır.

Hangi hastalıklarda kullanılıyor?

Açıkçası benim fazla tecrübem yok. Bilimsel makalelerin çoğu Güney Kore'den yazılmış. Ama biraz önce dediğim ülkelerde kullanılı-

yor. Multipl skleroz, ankilozan spondilit, romatoid artrit, parkinson, alzheimer hastalıklarında kullanıyorlar. Tabii ki tek başına bir tedavi mümkün değil. Arı zehri ancak destek olabilir. Tıbbi tedavi beslenme, yaşam tarzı, moral hepsi bir arada daha etkin oluyor.

Arı zehri ne yapıyor?

Aktive ettiği yolak doğal kortizol salınımını artırıyor. Akupunktur noktasına yaptığı uzun süreli uyarı ağrıyı geçiriyor. Bunu apipunktur olarak adlandırıyorlar.

Arılarınıza yalnız mı bakıyorsunuz?

Ben çok şanslıyım. Çünkü iki oğlum 10,12 yaşlarında ve eşim bana yardım ediyorlar. Eşim biyolog ve ev hanımı. Arı çiftliğinde herkese gücü yettiği kadar iş var. Ortam doğal ve mutluluk veriyor. Çocukların da kendi kovanları var. Kendi kovanlarından kazançları da oluyor. Akşama kadar meyve ağaçlarının tepesideler. Eğleniyorlar da. Ben bunları; doğduklarından beri çok nadir AVM'lere götürdüm. Bursa şanslı bir şehir. Beş dakika da doğaya gidebilirsiniz. Biz hep köyleri gezdik. Mevsimine göre meyveleri direk topladık. Mesleğimizin avantajı çok fazla. Hangi köye gitseniz büyük bir hoşgörülle karşıyorlar; misafir ediyorlar. Biz zaten aileden köyle bağlantılıyız. Açıkçası çekinmiyoruz da. Kafamız rahat.

Gerçek balı nasıl anlarız?

İnternette bir sürü yöntem anlatılır. Ama bilimsel yöntemi laboratuvar analizidir. Gündüğünüz yerden almanız pratik yoldur.

Balların kalitesi neye göre belirlenir?

Bal üzerine yapılan çalışmalar daha çok antioksidan değerleriyle ilgilidir. Antioksidan değeri kestane ve çam balının daha yüksektir. Ben balın kalitesini antioksidan değeriyle ölçme fikrine katılmıyorum. Arının nektar

getirdiği bitkiler tıbbi ve aromatik bitkilerdir. Fitoterapide kullanılmakta ve çeşitli faydalar sağlamaktadır. Ya da şöyle düşünelim, eczanelerde yüzlerce ilaç var. C vitamininin antioksidan değeri yüksektir. Öteki ilaçlar daha önemsiz midir? Apiterapi ürünlerinin bilinmezi fazladır. O yüzden antioksidan özellikleri dışında kullanım amaçlarını araştırmak gerekir. Türkiye’de 12000 bitki türü var. 2000 tıbbi aromatik bitki türü var. Dolayısıyla ballarımız çok kıymetlidir. Eksiğimiz; “Nerede; hangi balı kullanmalıyız?”buna cevap olacak çalışmalar yapmak. Demek istediğim yayla balları, kekik, devedikeni, hayıt, ıhlamur, kestane, çam, meşe, narinciye gibi balları hepsi kıymetlidir.

Deli bal nedir?

Karadeniz bölgesinde yetişen komar bitkisinin balıdır. Fazla yenilince hipotansiyon, bradikardi yapar. Gıda gibi değerlendirmemek gerekir. Çok az tüketilebilir. Zaten bölge arıcısı, halkı bunu bilir. Satarken uyarır.

Bal karbonhidrat değil mi?

Elbette karbonhidrattır. Ancak içindeki fenolik bileşikler, enzimler, amino asitler balı diğerlerinden ayırır. Karbonhidrat adı altına glikoz şurubunu, genetiği değiştirilmiş tahıl ürünlerini, çay şekerini dahil edebiliriz. Balı bunlarla kıyaslamak bence bilgi eksikliğidir.

Karatay hocanın dediği gibi bal zararlı mı?

Bal insanlık tarihinden daha eski bir gıdadır. Karbonhidratlar kısıtlanmalıdır. Ancak bal ölçülü miktarda kullanılabilir.

Balın şekerlenmesi sahte olduğunu gösterir mi?

Göstermez. Çiçek balları hasadından 4-5 ay sonra şekerlenir. Değer kaybı olmaz. Ülkemizde şeffaf bal tercih edilmektedir. Balı 70-80 derecede ısıtırsanız raf ömrü uzun

olur. Ancak içinde ısıtılma işlemiyle ilgili olarak HMF yükselir. O da kanserojendir. 40 derecenin üzerinde içindeki enzim ve proteinleri bozarız. Avrupa’da krema bal denilen; kontrollü şekerlendirilen bal tercih edilmektedir. Bu damak lezzetine bağlı bir tercihtir. Balınız şekerlendiyse kaloriferin üzerine koymanız; ben mari usulüyle 40 dereceye kadar ısıtmanız yeter. Şeffaf hale gelir.

Salgı balları dediğimiz çam balı şekerlenmez. Çiçek balıyla karışırsa o da şekerlenebilir. Şekerlendi diye kuşkuyla düşmenize gerek yok.

Karakovan bal nedir?

Peteğini ve balını tamamen arı kendisi yapar. Petek balıdan farkı şudur: petek balda arıcı çerçevelere ham petek takar. Üzerini arı kabartır. Balı arı doldurur. Bal süzme, petek ya da karakovanda aynı balıdır. Kalitesi bal özellikleri aynıdır. Tüketimdeki zevk değişir. Karakovan balını yediğinizde ağzınızda çok az mum kalır.

Bal yaralara iyi gelir mi?

Balın antimikrobiyal özelliği vardır. Yaraların tedavisinde kullanılmaktadır. Bununla ilgili çok sayıda yayın vardır.

Propolis nedir?

Propolis son zamanlarda çok konuşulur oldu. Fenolik bileşiklerden zengin, antioksidan özelliği yüksek bir maddedir. Arıların kovanındaki delikleri kapattığı, reçine ve bal mumundan zengin macun kıvamında, koyu renkli, kendine has kokusu olan bir maddedir. Kavak, karaağaç, okaliptüs gibi ağaçlardan arılar getirir. Coğrafyanın bitki örtüsüne göre rengi, içindeki maddeler değişiklik gösterir. Ham halini çoğunlukla etil alkolle çözüp, içindeki etken maddeleri konsantre ederiz. Sağlıkla ilgili pek çok yerde kullanılmaktadır.

Arılarınız nerede?

Sabit yerimiz Bursa Eskikaraağaç köyü. Leylek köyü olarak tanınıyor. Bursa içinde birkaç yere götürüyoruz. Arıları gezdirmek

deniyor. Nektarın, yeni açmış çiçeklerin bol olduğu yerde ürün artıyor. Yozgat Sorgun'daki köyümüzde babam arıcılığa devam ediyor. Oradan da ürün geliyor.

