

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

Riina Poolakese

Meega ravimine

Lõputöö

Tallinn 2014

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1 Mesi.....	5
1.1 Mee päritolu.....	5
1.2 Mee koostis.....	5
1.3 Mee omadused.....	7
1.4 Mee säilitamine.....	8
2 Meega haiguste vastu.....	9
2.1 Mesi rahvameditsiinis.....	9
2.2 Mesi tänapäeva meditsiinis.....	9
2.3 Mee tarvitamine.....	10
2.4 Ravimid, kreemid, salvid, maskid ja tervistavad toidud meest.....	11
2.5 Vastunäidustused ja meeallergia.....	11
3 Meemassaaž.....	13
3.1 Kirjeldus.....	13
3.2 Näidustused.....	14
3.3 Protseduur.....	15
3.4 Vastunäidustused.....	16
4 Mesitaru – tervise allikas.....	17
4.1 Taruvaik.....	17
4.2 Mesilaspiim.....	18
4.3 Õietolm.....	18
4.4 Mesilasmürk.....	19
4.5 Mesilasvaha.....	19
5 Autori tähelepanekud meemassaaži tehes.....	21
Kokkuvõte.....	23
Kasutatud kirjandus.....	24

Sissejuhatus

”Kui tahad jääda nooreks, söö kindlasti mett.“

- Avicenna

Mett on kasutatud iidsetest aegadest alates. Kõigepealt oli see laual vaid magusa toiduna, nagu seda esineb tihtipeale ka tänapäeval, kuid peatselt ka ravimina. Tänapäeval on teada ka mee laiaulatuslikku ravivõimet põhjustavate komponentide individuaalse ekstraheerimise meetodid ning neid kasutatakse suures ulatuses ravimitööstuses inimeste aitamiseks. Peale seespidise tarvitamise ning ravimite valmistamise on mesi kasutatav ka erinevate kreemide koostises ning puhtalt kehale kantuna. Viimast meetodit kasutatakse meemassaažis, mis on segu klassikalisest massaažist ja meeteraapiast.

Autor loodab ka, et teadvustamine mee äärmiselt laiaulatuslikest kasutusvõimalustest inimeste abistamisel toob kaasa ka suurema tähelepanu selle tootjatele – mesilastele, kelle tervis ning eluvõimekus tänapäeval on hirmuäratavalt allakäinud. Käesolevas töös annab autor ülevaate erinevatest viisidest ning nende põhjustest, kuidas mesi on inimesele kasulik, kuidas seda kasutada ning lisaabinõudest.

1 Mesi

Mesi ning sellega ravimine on osa inimeste kultuurist. See on levinud kõikjal ning kasutusel mäletamatutest aegadest. Mesi on tihe ja läbipaistev vedelik, mis seistes tahkub. Läbipaistvust ja tihedust määravad ära taimeliigid või toiduallikad, mida mesilased on kasutanud selle tootmiseks. Mesika-, pärna-, viljapuude mesi on ”normaalse” konsistentsiga ning peetakse esmaklassiliseks. Tiheda konsistentsiga on näiteks kanarbikumesi, mis on veniv ja kleepuv. [1]

1.1 Mee päritolu

Enamus mett on segamesi, ehk segu mitmest eri tüüpi meest. Need erinevad mee tüübid liigitatakse nende valmistamiseks kasutatud mesilastoidu alusel. Mett, mis on korjatud põhiliselt ühelt taimeliigilt nimetatakse õiemeeks. Sügisel puulehtedel olevast putukate magusast väljaheitest valminud mett nimetatakse lehemeeks. Saagivaesel ajal valmistatakse mett puudelt ja viljadelt korjatavast taimsest magusast vedelikust – seda nimetatakse mesikastmemeeks. [1] Monofloorne mesi sisaldab vähemalt 50% ulatuses ühe taime õietolmuteri. Polüfloorse mee puhul ei ületa ühegi meetaime õietolmuterade maksimaalne sisaldus 50%. [7]

1.2 Mee koostis

Koostiselt on mesi mitmekesine (Pilt 1), sisaldades üle 300 erineva aine. Nende hulgas süsivesikud, orgaanilised happed ja nende soolad, lämmastikühendid, mineraalained, vitamiinid, hormoonid, lipiidid, fosfaadid ja palju muud. [2]



Pilt 1: Meepott

Süsivesikutest leidub mees umbes 75% ulatuses fruktoosi ja glükoosi [4]. Lämmastikühendeid esineb peamiselt valkudena, kusjuures kogus on väiksem õiemee sortides, suurem mesikaste sortides. Orgaanilisi happeid on mees palju, kuid väikestes kogustes – sidrunhape, õunhape, piimhape, oblikhape jt. [2] Happed aktiveerivad seedetrakti tegevust ja aitavad parandada selle mikrofloorat [4].

Mineraalaineid leidub mees samuti mitmeid – kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, naatriumi, väävlit, kloori, joodi, koobaltit, mangaani, vaske, tsinki ja rauda. Kusjuures rauda on sügisel korjatud mees 3-4 korda rohkem kui kevadel korjatud. [2]

Arvestades nimetatud mineraalainete mitmekesisust, on meel positiivne mõju kõikide nende puudusega seotud probleemidele. Mitmed neist elementidest on aga kõik üheaegselt tähtsad vereloomele. Raud, mis kuulub hemoglobiini ja mitmete hapendavate ensüümide koostisesse, on siinkohal põhiline. Rauda toime vereloomele suureneb vase olemasolu korral ning ka vaske leidub mees. Lisaks on vask üks olulisemaid mikroelemente, osaledes ka kudede hingamisprotsessis. Vereloomet parandab ka koobalt, mis kuulub vitamiini B₁₂ koostisesse ja see omakorda soodustab rauda sidumist hemoglobiini molekulis. Viimaks on vereringlusele tähtis element magneesium, mis soodustab kolesterooli väljaviimist organismist, laiendab sooni ja leevendab nende spasme. [2]

Mesi sisaldab veel C-, B-, B₂-, B₆-, PP-vitamiini, biotiini ning pantoteenhapet. Vitamiinide kogus mees sõltub suuresti taimeliigist ja nektari korjamise ajast. Mees leiduvaid vitamiine omandab keha paremini, kui sünteetilisi vitamiine. Lisaks on mees parajas koguses mineraalsooli, mis on nende vitamiinide omastamise juures kui katalüsaatorid. Mesi on organismile 100% omastatav. [4]

Võrreldes teiste süsivesikutega (suhkur, kondiitritooted) on meel palju eeliseid. Lisaks meeldivale maitsele on tal ka sapieritust soodustav ja sedatiivne mõju ning ta avaldab pehmendavat toimet seedetraktile. Lisaks väljub ta organismist kergelt, olles jätnud sinna kõik oma kasulikud ained. Ja ka koos meega tarvitataavaid toiduaineid omastab organism palju kergemini (kulinaariatooted, pudrud, kohupiim). Sama kehtib ravimtaimedest valmistatud vesileotiste ja teetõmmiste kohta, mistõttu soovitatakse praktiliselt kõigile neile lisada vastavalt maitsele ka mett. [4]

1.3 Mee omadused

Mee värvus oleneb otseselt korjetaimedest. Mesi saab värvuse põhiliselt taimede pigmentidest. Karotiin annab punast, ksantofüll kollast ja klorofüll rohelist tooni. Kevadel ja vihmasel suvel kogutud mesi on enamasti heledam kui kuival ajal ja sügisel kogutu. Pikalt tumedates kärgedes seisnud mesi omandab samuti tumedama värvuse. Lehemesi on tavaliselt tumedam kui teised meeliigid. [7]

Meele annavad iseloomuliku lõhna sellest sisalduvad eeterlikud õlid [7].

Meel võib olla paljusid erinevaid maitseid: magus, mõru, hapu, kibe jne [7].

Konsistents varieerub sõltuvalt korjetaimedest, mee vanusest ja temperatuurist. Värskest vurritatud mesi on vedelam kui seisnud või sulatatud mesi. Mesi kristalliseerub seistes, kuid see sõltub samuti mee päritolust ja hoiutingimustest. Kristalliseerumine ehk suhkrustumine on naturaalse küpse mee tunnus. Harilikult kristalliseerub mesi paari kuu jooksul. Kristalliseerumise põhjustavad melitsitoosi ja viinamarjasuhkru kristallid. Mida kiiremini mesi kristalliseerub, seda väiksemateralisem ta on. [7]

Kristalliseerunud mett on võimalik sulatada. Soovitav on seda teha aeglaselt 40 kraadisel veevannil, mille põhja on asetatud rest. [7]

1.4 Mee säilitamine

Mee säilitamiseks sobib jahe ja pime ruum, kus temperatuur püsib 10 kraadi ringis ning anum, mis meega ei reageeri, näiteks klaas, email, toiduplastmass. Mee hoiustamiseks ei sobi alumiinium-, raud-, vask- ja tsinknõud. Näiteks tsingi ja mees sisalduvate orgaaniliste hapete reageerimisel moodustuvad inimesele ohtlikud ühendid ja alumiiniumnõud tõstavad mee alumiiniumisisaldust, mis võib suurel määral mõjutada organismi funktsioone. Säilitusnõu peaks olema hermeetiline, sest mesi imab endasse niiskust ja säilitab nii ka ümbritsevaid aroome. Lisaks peaks nõust olema kristalliseerunud mett mugav kätte saada.

Mee säilitamisel on oluline osa ka mee enda niiskuse sisaldusel, see ei tohi olla üle 20% [7]. Samuti ei tohi hoida mett päikesevalguse käes – nii kaotab mesi oma raviomadused 48 tunniga [1].

2 Meega haiguste vastu

Mesilaste pidamine on üks vanimaid inimeste tegevusalasid ja mesi on inimestele suur abimees olnud. Algselt kasutati mett ainult toiduks, kuid hiljem hakati mesindussaaduseid ka ravimisel kasutama. Mida aeg edasi, seda rohkem on kasutust leidnud ka teised erinevad mesitaru saadused. [1]

Ravimisoskusi on antud edasi põlvest põlve nagu käsitöö oskustki ja rahvasuus on mesilased pälvinud tiivuliste farmatseutide ja mesipuud loodusliku apteegi nimetuse. Mee kasutamine paljude erinevate seisundite ravimisel tingib kindlasti ka asjaolu, et ammustel aegadel oli mesi üks kättesaadavamaid ravivahendeid. Üha enam leiavad mee head raviomadused kinnitust ka tänu kiirelt arenevale meditsiiniteadusele. Meel on tõestatud hea mõju näiteks inimese maole, raskesti paranevatele haavadele, seedekulgl funktsioonile, maksale, neerudele, kuseteedele, südamele, veresoonekonnale, närvisüsteemile ja ainevahetusele. Mesi on edukalt kasutusel ka erinevate hambavaevuste leevendamisel. [1]

Nagu kõikide teiste raviviiside puhul, tuleb ka meega ravimise puhul silmas pidada, et iga konkreetse haiguse raviks tuleb valida mee liik, mis on konkreetset juhul kõige efektiivsem [2].

2.1 Mesi rahvameditsiinis

Juba ammustel aegadel kasutati mett haavade, haavandite, ekseemide ja infektsioonide puhul. Meie esivanemad kasutasid mett näiteks haavadel, olles arvamusel, et neile mett määrades ei teki vigastatud kohale mikroobe ja haav hakkab kuivama ning kinni kasvama. [1]

Mesi aitab leevendada maksa, kui organismi keemialabori ja sapipõie haigusi.

2.2 Mesi tänapäeva meditsiinis

Viimasel ajal on mett hakatud üha rohkem kasutama ka tavameditsiinis. Mitmed meesalvid on tõestanud oma efektiivsust kirurgias, näiteks raskesti kinnikasvavate haavade, haavandite, mastiidi (rinnanäärme põletik), põletushaavade, furunkulite (koeranael), nekroosi (kärbumine) ja gangreeni puhul. [1]

Vanarahvatarkuse põhjal on juba ammu selge, et mesi on mao parim sõber. Seda, et mee tarvitamine hoiab seedimise korras ning võid edukalt ravida nii mao üli- kui alahappesust, on tõestanud ka kliinilised uuringud. Mee rikkalik koostis aitab parandada seedekulglu funktsioneerimist, avaldades valuvaigistavat toimet, vähendades seejuures ka mao limaskesta närvilõpmete ärritust. [1]

Mesi omab soodsat efekti ka neerude ja kuseteese haiguste all kannatajatele. Meditsiinikirjanduse põhjal võib see tuleneda asjaolust, et mesi sisaldab vähe valke ja soolaid, aineid, mis on neeruhaigetele vastunäidustatud. Neeruhaiguste puhul on rikutud toksiliste ainete normaalne eristamine organismist. Mee koostises sisalduvad vitamiinid ja glükoos soodustavad uriini ja toksiinide eritumist ja reguleerivad vererõhku veres ja kudedes, mis on kahjustatud näiteks ägeda neerupõletiku ehk nefriidi korral. [1]

Südame- ja veresoonkonna haiguste puhul aitab mesi tänu oma koostisosadele kaasa organismi kudede ja elundite hapniku- ning toitainetevajaduse rahuldamisele, mis südamegevuse puudulikkuse tõttu häiritud on. Mesi aitab leevendada nende haigustega kaasnevat väsimustunnet ja depressiooni. [1]

Närvisüsteemile mõjub mesi rahustavalt ja toniseerivalt. Seega aitab mesi kaasa näiteks rahulikule unele, rahutuse leevendamisele, nägemise ja töötahte parandamisele. [1]

2.3 Mee tarvitamine

Normaalseks päevaseks mee koguseks, mis on jagatud mitme söögikorra peale, peetakse 100-150 grammi täiskasvanutele ja 30-50 grammi lastele.

Ei ole soovitatav tarvitada üle 200 grammi mett päevas ning seda eriti pikema aja jooksul. Suuremad doosid küllastavad organismi ja tekitavad maomahlades ülemäärast rauasisaldust.

100 grammi mett on toiteväärtuse poolest võrdväärne näiteks 225 grammi kalarasva, 175 grammi liha või 90 grammi rasvase juustuga. Põhiline kasulik erinevus mee ja eeltoodud toitade vahel seisneb selles, et mett omastab organism 100% ulatuses. Näiteks muna, saia ja liha omastab organism 95% ulatuses. Mesi ei jäta organismi endast maha jääke ja aitab tänu suurte energiakoguste põletamisele kaasa rasvade kasutamisele. [1]

2.4 Ravimid, kreemid, salvid, maskid ja tervistavad toidud meest

Mee kasutamisel erinevate haigusseisundite ja probleemide ravimiseks ning leevendamiseks on väga palju. Enamuses neist on mesi kasutusel koos teiste tervistavate loodussaadustega, erinevad kogused kombineeritud erinevate seisundite jaoks. Kindlasti tasub jälgida olemasolevaid arsti ettekirjutusi ja tegutseda ettevaatlikult.

Erinevate saaduste saamiseks segatakse mett näiteks alkoholiga, piimatoodetega, rasvaga, mahladega, marjadega, puuviljadega jne. Igal kombinatsioonil on erinevad omadused. Tarbitakse neid saadusi kas seespädiselt vedelikuna või toiduga, välispädiselt kompressidena ja määretena.

Kodus valmistatud raviotstarveliste ja tervistavate saaduste hoiustamisel ja kasutamisel tuleb silmas pidada kiiremat riknemist, säilitamise anumate piiranguid, kasutamise intervalle ja organismi iseärasusi, mis võivad seada piiranguid teatud ainete kasutamisele.

[1] Ravimee varumisel on tähtis valida hea õiemesi, mida ei tohi olla eelnevalt soojendatud ega päikese käes või soojas ja niiskes kohas hoitud. Kvaliteetseks peetakse mett, mida on hoitud korralikult suletud klaas või puunõudes pimedas ja kuivas kohas temperatuuril 5-10 kraadi. Samuti ei tohi mesilasi varem olla suhkru või siirupiga söödud. Mee raviomadusi mõjutavad olulisel määral taimed, millest mesi on korjatud. Erinevatelt taimedel korjatud meel on erinevad efektid haigusseisunditele. Kui tähele panna millise haiguse raviks sobib konkreetne mesi kõige paremini, siis on ka raviefekt suurem. [5]

2.5 Vastunäidustused ja meeallergia

Mee seepädisine kasutamine on meeallergikutele ja süsivesikutevaba dieedi pidajatele vastunäidustatud. Meeravi kõrvalnähtud väljenduvad erinevates reaktsioonides nahal, hingamiseldrites või seedekulglas. Kõrvalnähtude põhjuseks on omandatud või kaasasündinud ülitundlikkus. Meeravi suhtes on ülitundlikke väga vähe, ainult 0,3%. Allergiasoodumusega on 1%.

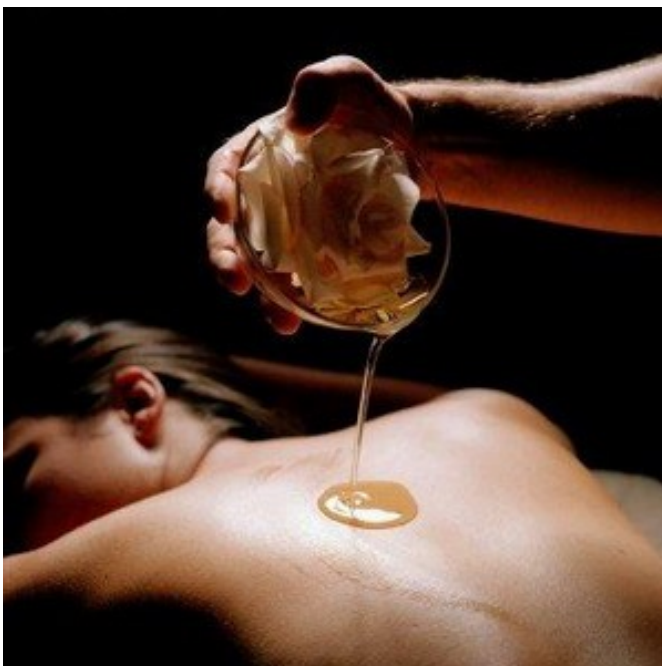
Meeallergia sümptomiteks on palavik, roidumus, peapööritus, nõgestõbi, dermatiit, oksendamine ja raskustunne maos. Inhalatsiooniprotseduuridel võib allergikutel tekkida

raske astmahoog ja lämbumistunne. Mee suhtes ülitundlikkuse kindlakstegemiseks tuleb pöörduda arsti poole, kes kogub infot anamneesist ja teeb nahaproovi. [5]

3 Meemassaaž

3.1 Kirjeldus

Mesi on juba ammustest aegadest tuntud kui efektiivne naha noorendaja ja pehmendaja. Meemassaaži (Pilt 2) kasutatakse organismi toonuse tõstmiseks ja tervise tugevdamiseks. See aitab tõhusalt võidelda ainevahetushäirete ja tselluliidiga, alandada kaalu ning puhastada nahapoore. Samuti on meemassaaž näidustatud selja-, külmetushaiguste ning liigesepõletike korral.



Pilt 2: Meemassaaž

Meemassaaži teati juba Muinas-Egiptuses, Vanas-Kreekas. Sellest on kirjutanud ajaloolane Plinius ja seda on kasutanud oma ravis Türgi filosoof, arst ja poet Avicenna. Tiibeti mungad kasutavad meemassaaži energia tõstmiseks (vabastavad kehas tekkinud energiaplokke). Meieni on meemassaaž jõudnud ilmselt läbi Altai mägede, Venemaa kaudu.

Meemassaaž on segu klassikalisest massaažist ja meeteraapiast, mille tulemusel tekib kehal kerge vihtlemise efekt. See kerge nahka kiskuv tunne, mis meenutab kleepainega vahatamist, ergastab meeli ja silub nahaaluseid tihendeid. Meega masseerimisest võib seetõttu kasutada ka tselluliidiravi osana. [10] Mesi toidab nahka, tulemuseks mõnusalt

siidine ja pehme nahk [12]. Füüsilisel ja energeetilisel tasandil mõjub meemassaaž rahustavalt ja tasakaalustavalt. Meemassaaž aitab ennetada ja ravida selgroohaigusi ning mõjub ergutavalt lümfisüsteemile ja vereringele. Enamasti hõlmab meemassaaž selga ja jalgu, kliendi soovil ka kogu keha.

Meemassaaži alustatakse tavaliselt seljalt, kuid see võib ka kehaosade kaupa varieeruda. Esmalt tehakse kuivale, puhtale ja võimalusel raseeritud nahale klassikalist massaaži. Seejärel kantakse nahale mesi. Karvase piirkonna puhul tuleb kasutada rohkem mett.

Esmalt kollane mesi muutub massaaži käigus tihedaks hallikaks või valkjaks massiks, mis annab märku naha puhastumisest. Seanss lõpeb kuuma vette kastetud rätikute kehale asetamisega, mis mõjuvad lõõgastavalt. Kehal lastakse soojas puhata ning seejärel puhastab massöör keha meejääkidest. Nahk jääb punetav, toniseeritud, niisutatud ja puhas. [12]

3.2 Näidustused

Haigusseisunditest on meemassaažil efektiivne ravimõju veel külmetuse, liigese- ja närvivalude, kehvvereruse, kerge üleväsimuse, radikuliidi, liigesehaiguste ning stressi korral. Tänu oma naha aluskihtides ja lihastes vereringet parandavale toimele soodustab meemassaaž ainevahetust kudedes ja siseorganites. [8] Seega on meemassaažil soodne mõju järgnevates valdkondades:

- Kiireneb vere- ja lümfiringe.
- Parandab naha omadusi ja tundlikkust.
- Vähendab nahapaksendeid.
- Tselluliiti vähendav.
- Bakteritsiidne toime (köha vastu külmetuse algstaadiumis).
- Kergendab radikuliidieelset seisundit.
- Normaliseerib siseelundite tööd.
- Leevendab migreeni.
- Leevendab kroonilisi liigesepõletikke.
- Leevendab ja ennetab osteoporoosi.
- Vähendab üldist väsimust (mitte kurnatust) ja depressiooni.
- Parandab üldist immuunsüsteemi ja energeetikat.

- Reguleerib soolestiku tööd.

Tänu mee suurele kontaktile nahapinnaga saab organism omastada ka suure koguse mees sisalduvaid vajalikke aineid, teisalt aitab mesi organismist väljutada toksiine. [9]

3.3 Protseduur

Meemassaaži puhul tasub teada, et protseduur võib olla valus, mistõttu tasub olla tähelepanelik keha karvadega kaetud piirkondade suhtes. Peale protseduuri on soovitatav tarbida tavalisest rohkem vett või teed, mis aitab kaasa organismi jääkainetest vabastamisele. Samal päeval on soovitatav hoiduda alkoholi tarbimisest ja füüsilisest koormusest ning koheselt peale protseduuri on hea lasta kehal umbes 30 minutit puhata ja keha kohe mitte pesta, kuna naha sisse imendunud mesi mõjub veel mõnda aega pärast massaaži [11]. Profülaktilistel eesmärkidel on hea teha meemassaaži protseduuri kord kuus. [9]

Meemassaaži liigutused erinevad mõnevõrra tavamassaaži omadest. Seljalt alustades (Pilt 3) kaetakse patsiendi keha meega. Seejärel masseeritakse kuni mesi hakkab nakkuma. Peale naksutamist, mille käigus väljutatakse mürke, kaetakse keha soojade rätikutega. Esimene meemassaaži protseduur võib pisut valu teha, kuid valulik piirkond reedabki probleemse koha. Peale meemassaaži tuleks tarbida ohtralt vett. Kohe ei ole soovitatav duši alla minna, kuna naha sisse jääv mesi mõjub veel mõnda aega pärast massaaži.



Pilt 3: Selja katmine meega

Massaaži protseduurile on soovitatav minna tühja kõhuga ja masseeritav piirkond peaks olema raseeritud, puhas ja kreemitamata, tagamaks mee maksimaalne imendumise.

3.4 Vastunäidustused

Meemassaaž on vastunäidustatud järgnevate olukordade puhul:

- Kõrge palavik.
- Ägedad põletikulised protsessid.
- Verejooks või veritsemine.
- Mädanikud.
- Nahahaigused, nahavigastused.
- Ülierutuvus ja üleväsimus.
- Veenipõletikud, veenilaiendid.
- Psüühikahäired.
- Hüpertooniatõbi.
- Alkohol.
- Diabeet.
- Rasedus.
- Noor iga (laps).
- Südamerikked.
- Kõik raskemad puudulikkused (süda, maks).
- Poole aasta jooksul peale operatsiooni või rasket traumat.
- Meeallergia.

Enne meemassaaži ei tohi olla tugevalt söönud. Samal päeval ei tohiks juua ka kohvi, kanget teed ega tarbida tugevaid vürtse, konserveeritud toite (äädikaga), šokolaadi, tugevalt suhkrut sisaldavaid maiustusi, alkoholi, narkootikume. Enne massaaži ei tohi kreemitada, kasutada deodorante, dušigeele ja ihupiima.

Peale massaaži tuleks hoida sooja ning juua päeva jooksul 1,5-2 l puhast leiget vett või taimeteed. Lisaks magada võimalikult palju ja liikuda värskes õhus (kas enne või pärast massaaži). [9]

4 Mesitaru – tervise allikas

Arvukad uuringud ja meditsiinilised näitajad annavad tunnistust sellest, et ka teised mesindussaadused on äärmiselt väärtuslikud ja kasulikud inimese tervisele. Nagu mesigi on nad kõik täislikud vitamiinide, valkude, süsivesikute jne allikad, sisaldades kõike seda, mida organism normaalseks funktsioneerimiseks vajab. [4]

4.1 Taruvaik

Üks väärtuslikumaid ja tuntumaid mesitaru saadusi on taruvaik (Pilt 4) ehk proopolis, mida vahel kutsutakse ka tarupigiks. Seda toodavad töomesilased valgurikastest aroomiainetest. Selle abil katavad mesilased kinni praod, isoleerides meekärgedest kõrvalised esemed. Kleepjas taruvaik on kõrvetavalt mõru maitsega. Tavaliselt on taruvaik pehme ja elastne, külma käes muutub aga kõvaks ja kergesti murduvaks. [4]



Pilt 4: Taruvaik

Vanas-Egiptuses mumifitseeriti taruvaigu abil muumiaid. Kuid taruvaik on äärmiselt kasulik ka elavale organismile, sisaldades inimorganismi kaitsejõude tugevdavaid küllastumata rasvhappeid, mis ennetavad ateroskleroosi teket ja edasist arengut ning vähendavad vere hüübivust. Teise poole taruvaigu koostisest moodustavad eeterlikud õlid, vaha, õietolm, mineraalained ja mikroelemendid (titaan, vask, koobalt, kroom jt). Tänapäevaks on välja selgitatud 50 taruvaigu koostisosa, kuid keemiline koostis pole veel lõplikult selge. Peamise väärtuse annab taruvaigule tema bakteritsiidne ehk antiseptiline toime. On

välja selgitatud, et taruvaik mõjub hävitavalt enam kui sajale kahjuliku mikroorganismide liigile, mille hulgas on selliste haiguste tekitajad nagu difteeria ja tuberkuloos. [4]

Taruvaiku kasutatakse salvides, vesi- ja alkoholiekstraktides, õliemulsioonides ja klaaskaramellides [4].

4.2 Mesilaspiim

Töomesilaste näärmetes moodustub mesilaspiim, mis on mesilasvklade põhitoituks. Kuna sellega toidetakse ka mesilasema, hakati mesilaspiima omadusi uurima just mesilasema pikaajalise tõttu. [4]

Äsja emakuppudest võetud mesilaspiim sarnaneb hapukoorele ning on maitsetult hapukas ja terava lõhnaga. Mesilaspiim sisaldab suurel hulgal valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, aminohappeid, fermente ja hormoonitaolisi aineid. Kõikide nende ainete sisalduse tõttu võib mesilaspiima nimetada bioloogiliseks stimulaatoriks, mis aktiveerib kõiki eluprotsesse. Mesilaspiima bioloogilise aktiivsuse kiire kadumise tõttu ja keerulise transportimise tõttu on see vähem tuntud kui mesi või taruvaik. [4]

4.3 Õietolm

Populaarsust on kogumas õietolm (Pilt 5) ehk suur, mis sisaldab rikkalikult kõrge toiteväärtusega proteiine, süsivesikuid, aminohappeid, fermente ja teisi aineid [4] [13].



Pilt 5: Õietolm

Õietolmuks nimetatakse taime isassugurakke, mis küpsedes lõhkevad, tolmeldades nii spontaanselt kui tuule abil emaõisi. Ülipisikestest kübemetest koosnev õietolmu pulber

kaotab puhtal kujul hoiustades oma toite- ja raviomadused aastaga. [4] [13]

Õietolm on ametlikus meditsiinis vähe uuritud, kuid väga populaarne rahvameditsiinis. Tänu mesilaste süljele ja nektarile, mis lõhuvad õietolmus sisalduvaid allergeene, on mesilaste poolt kogutud õietolm allergikule ohutu. [4] [13]

4.4 Mesilasmürk

Toksiline, valu, turset, punetust, kõrgendatud kehatemperatuuri ja muid ebameeldivaid nähte tekitav mesilasmürk toodetakse nektarist. Kuigi mesilasmürk põhjustab paljusid ebameeldivaid reaktsioone, on see laialdaselt kasutuselt meditsiinis, pakkudes leevendust näiteks hüpertooniatõve, ateroskleroosi, reuma, perifeerse närvisüsteemi haiguste jne põdejatele. Mesilasmürk on võimas füsioloogiliste protsesside katalüsaator ja aitab kiirendada rakkude regeneratsiooni ja noorenemist. Arstliku järelevalve all läbiviidavat mesilasmürgiravi nimetatakse apitoksikoterapiaks. [4]

4.5 Mesilasvaha

Vaha (Pilt 6) koostisesse kuuluvad estrid, vabad happed, süsivesinik, vitamiinid ja mineraalained. Senini pole vaatamata paljudele eksperimentidele õnnestunud luua kunstlikul teel ainet, mis vastaks omaduste ja näitajate poolest mesilasvahale ja oleks kasutatav salvide, palsamite ja kreemide tootmises, kus mesilasvaha praegu laialdast kandepinda omab. [4] [13]



Pilt 6: Mesilasvaha

5 Autori tähelepanekud meemassaaži tehes

Autor on meemassaaži tehes pannud tähele, kui erinevalt mesi käitub eri inimeste kehadel.

1. klient – Noor tüdruk ja ilmselt väga terve, kaebusi ei esinenud. Tahtis meemassaaži vaid kogeda. Mesi läks naha sisse ja ei hakanud vahutama. Lihtsalt sulandus ja liigne pesti maha. Samas klient tundis värskendust ja oli rahul.

2. klient – Meesterahvas, umbes 50. a. Kaebas üldist väsimust. Mesi ei imunud kehasse üldse, muutus kohe vahaks ja jäi massööri käte külge. Sellest ei osatud midagi arvata ning edasi mindi üldise massaažiga, lõpetades mee maha pesemisega. Kliendi enesetunne oli väga hea. Lepiti kokku meemassaaži kordus, et uurida keha käitumist.

3. klient – Naisterahvas 50. a. Suur stress ja väsimus. Kasutati meemassaaži tehes ka Reiki energiat. Mesi hakkas hästi imenduma ja tõi välja palju kinniseid kohti. Koos Reikiga avanesid ka energiakanalite seisakud. Klient tundis sooja energia liikumist kehas, eriti kohtades, kust mesi tõi välja palju vahajast ollust.

Massaaž kestis 4 tundi. Järgmisel päeval ütles klient, et oli kaotanud kaalus 3kg ja vett tuli organismist jätkuvalt välja. Keha reageeris väga hästi. Ka meel oli avanenud ja rahulikum.

Autor avastas, et kui kasutada ka Reiki energiat koos meemassaažiga, on seiskumiskohtade leidmine kehas kergem ja mõju on tundavamalt suurem.

4. klient – Naisterahvas 43. a. Soovis vähendada tselluliiti. Kolme meemassaaži järel oli kintsudelt kadunud 2cm übermõõtu. Ka üldine tervis oli paranenud, isegi meeleolu. Klient ütles, et tunneb end paremini, reipamalt. Ka oli kadunud isu magusa järele, mis oli iseäranis huvitav märkus.

5. klient – Meesterahvas 52. a. Seljas 4-5 nimmelüli prolaps. Seljal meemassaaži tehes muutus mesi ruttu vahaks. Probleemne koht seljal oli külm ja töödeldes tuli sealt kaua palju vaha. Kui vaha tulemine lõppes muutus selg soojaks. Klient ütles, et valus ei olnud. Selg oli tuim. Pärast protseduuri oli selg soe ning klient tundis alaselga paremini.

Autor kasutas Reiki energiat ja kehas oli tunda liigset pinget. Hiljem, kui selg avanes tuli ka justkui rõõmu tunne. Selg, mis ennem oli väsinud, tundus puhanud ning

kerge surin oli sees. Kõhul, kus oli nabasong, muutus mesi vedelaks. Peale massaaži muutus kõht soojaks ja pehmeks. Kliendi enesetunne paranes koheselt.

6. klient – Meesterahvas 22. a. Alaseljal kerge skolioos, kaelas pinged. Mesi imendus hästi, nimme piirkonnas tuli palju vaha välja. Pärast oli selg tunduvalt pehmem ja lihaspinged olid kadunud. Klient ütles, et selg läks mõnusalt pehmeks. Kõhtu masseerides jäi klient magama. Ärgates oli ta väga virge ja väljapuhanud ning tundis enda sõnul meelerahu.

7. klient – Naisterahvas 24. a. sportlane. Mesi imendus hästi. Alaselg kinni ja kõht ka ebamugav. Jalgadel energia kinni, jalad külmad. Massaaž koos Reiki energiaga tõi leevendust valutavale vasakule õlale. Jalad läksid soojaks.

8. klient – Naisterahvas 35. a. Probleemiks tselluliit. Jalad väga kinni ja valuväli kõrge. Jalad läksid pehmemaks, aga suurt tulemust ei olnud, kuna klient oli saanud tugevat tselluliidimassaaži ja see oli ta jalgu tõsiselt ärritanud.

Kokkuvõte

Mesi on käinud inimkonnaga käsikäes juba aegade algusest peale. Kogu selle aja jooksul on mee kasutamine evolutsioneerunud koos inimkonnaga. Inimesed on õppinud väärtustama mett ja teisi mesitaru saadusi ja õpivad neid üha enam maksimaalselt ja kasumlikult tarvitama. Lisaks mee tarvitamisele puhtal kujul on kasutusel ka lisandid, mis aitavad kaasa mee tervistavatele omadustele ja annavad omalt poolt veel lisaks kasulikke efekte.

Lisaks mee tarvitamisele seespädiselt ja pealemääritavana on mett kombineeritud ka näiteks massaažiga. Meemassaaž ühendab endas klassikalise massaaži ja meeteraapia ning mõjub organismile nii füüsilisel kui energeetilisel tasandil soodsalt.

Looduslik apteek nimega mesitaru oma farmatseutidega annab meile palju kasulikke saaduseid, millega ergutada nii oma maitsemeeli kui tervistada keha. Rahvatarkus on pärandanud meile palju kasulikke viise, kuidas neid saaduseid efektiivselt ära kasutada ja tänapäeva meditsiin on neid teadmisi edukalt edasi arendamas.

Kasutatud kirjandus

1. Kangur, A. 2003. *Mesi ja tervis*. Odamees OÜ, .
2. Ulman, J. 2003. *Mesi – helde looduse and*. Odamees OÜ, Tallinn.
3. Übi, E. 1997. *Kuldne tervis, mesindussaadused raviks ja toiduks*. Maalehe Raamat, Tallinn.
4. Kroom, G. 2011. *Mee raviomadused*. Odamees OÜ, Tallinn.
5. Sarendik, K. 2007. *Mesilinnu apteek*. Kirjastus Sünnimaa, Tartu.
6. Rohtla, A. 2001. *Meetaimed ja mesi*. OÜ Kirjastus Valgus, Tallinn.
7. Tammet, T. 2007. *Eesti meeraamat*. Tallinna Raamatutrükikoda, Tallinn.
8. Ruthi salong. Meemassaaž. <http://www.ruthisalong.ee/massaazidest/meemassaaz/>
[Online] (26.06.14)
9. Teraapiakeskus. Meemassaaž. http://www.teraapiakeskus.ee/?go=massaaz_mee
[Online] (26.06.14)
10. Tasapisi tasakaal. Meemassaaž. <http://tasapisi.ee/tasapisijutud/meemassaaz/>
[Online] (26.06.14)
11. Ida-Tallinna keskhaigla. Meemassaaž. <http://www.itk.ee/kliinikud/taastusravikliinik/taastusravikliinikust/hea-tervise-keskus/massaazid/meemassaaz/> [Online] (26.06.14)
12. Bai Lan massaaž OÜ. 2013. Meemassaaž. <http://www.bailan.ee/#!meemassaaz/c1r32> [Online] (26.06.14)
13. Greif OÜ. 2002. *Looduravi igas peres, õietolm ja mesilasvaha*. Kirjastus Sünnimaa, Tartu.