

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Minna Suurkivi

Mesi ja mee raviomadused

Lõputöö

Tallinn 2014

SISUKORD

Sisukord.....	3
1. Mesilased.....	5
1.1. Emamesilane.....	6
1.2. Töomesilased.....	6
1.3. Leskmesilased.....	7
2. Mesilaspesa.....	9
3. Mesi.....	10
4. Õietolm ja suir.....	14
4.1. Õietolmu korjamine.....	14
5. Saira konserveerimine.....	16
6. Õiemee liigid.....	17
6.1. Mesikastemesi.....	19
6.2. MürGINE mesi.....	20
6.3. Ekspressmesi.....	20
7. Mee säilitamine.....	22
8. Mesindussaadustega ravimine.....	24
8.1. Saunamesi.....	26
8.2. Külmetused.....	27
8.3. Köha.....	27
8.4. Nohu.....	29

8.5. Kopsud.....	29
8.6. Silmad.....	30
8.7. Nahavigastused, haavad ja põletikud.....	30
8.8. Suuõõs.....	31
8.9. Alkoholism.....	32
8.10. Kasvajad.....	32
8.11. Siseorganid.....	33
8.12. Liigesed ja lihased.....	33
8.13. Närvisüsteem.....	34
8.14. Süda ja vereringe.....	34
9. Meemassaaž.....	35
Kokkuvõte.....	37
Kasutatud kirjandus.....	38

1. SISSEJUHATUS

Valisin oma lõputöö teemaks mesi ja mee raviomadused. Meega ravimine on mulle kaua aega huvi pakkunud ja õppides ära meemassaaži sai sellest üks minu lemmikuid ja huvi tõusis veelgi. Tehes meemassaaži erinevatele inimestele märkasin kui mitmekülgsest võib mesi reageerida ja käituda. Tekkis palju küsimusi, miks see nii on ja kui palju on veel meega ravimisvõimalusi.

Oma lõputöö eesmärgiks sean lähemalt uurida mesilaste eluviisi ja millised on mee raviomadused. Proovin ritta panna olulisemad seosed mesindusega ja peatükkidena lahti mõtestada. Töös plaanin kasutada kirjanduslike allikaid ning oma mõtteid.

2. MESILASED

Mesilane on kiletiivaliste seltsi mesilaslaste sugukonda kuuluv putukate perekond, kes on tekkinud u. 200-300 miljonit aastat tagasi.

Mesilasi on neli liiki:

- Hiidmesilane elab Aasia troopilistes mestades
- Kääbusmesilane elab samuti Aasia troopilistes metsades
- India mesilane on suure levikualaga
- Meemesilane ehk kodumesilane on arenenud Aafrikas Aasiast tulnud eellastest ja sealt levinud Euroopasse.

Meemesilane on üks vähestest kodustatud putukatest, nende kasvatamist nimetatakse mesinduseks. Mesilased on kõige olulisemad õietaimede tolmeldajad, kes toituvad nektarist ja õietolmust.

Ühismesilastest on kõige tuntum kodumesilane, keda kasvatatakse tarudes. Peredes on harilikult üks mesilasema, 15-17 tuhat töomesilast ja 200-2000 isamesilast ehk leske.

Mesilaste elutsükkel hakkab, kui emane muneb igasse kärjekannu muna. Viljastatud munadest sünnivad emased, viljastamata munadest aga isased. Kolme ööpäeva pärast kooruvad munadest vaglad, keda algul toidetakse toitepiimaga, hiljem aga mee ja õietolmu seguga. Järgmise 6-7 päeva jooksul ajavad vaglad neli korda kesta ning kasvavad kiiresti. Kärjekannud suureks sirgunud vakladega kaanetatakse vaha abil kinni. Seal muutuvad need vaglad nukkudeks, seejärel valmikuteks. Pärast kärjekannust lahkumist toidavad noort mesilast pidevalt vanemad mesilased, kuid ta hakkab juba ka tööle (kärjekanne puhastama). Seejärel hakkab ta toitma valmikuid ning veidi hiljem vaklu. Umbes 6. elupäeval suundub ta esimesele lennule taru lähedusse, et ümbrusega tutvuda. 11 päeva pärast kärjekannust lahkumist asub mesilane kärgi ehitama. Korjele hakkab ta lendama 15.-20. elupäevast alates, vahel ka varem.

2.1. Emamesilane

Emamesilane on mesilasperes kõige suurem isend, nii massilt kui mõõtmetelt. Tema keha pikkus on 25mm ja kaal umbes 300mg. Tema eluiga on 4-5 aastat, mis on kõige pikem mesilasperes. Evolutsiooni käigus on ta kaotanud võime ise toitu hankida. Seetõttu lahkub mesilasema mesipuust aasta jooksul vaid kolm korda ning ainult mõneks minutiks- õppelennuks, et tutvuda ümbruskonnaga, paarislennul ja koos sülemiga, kui tarust lahkub osa perest.

Kui mesilasema muneb ja liigub mööda kärke, siis noored mesilased ümbritsevad teda ringis, puudutavad teda vurrukestega, lakuvad ja toidavad. Isegi kui mesilaspere hakkab külma tõttu hukkuma saab mesilasema oma toitu kätte senikaua kuni elus on kas või üks liikumisvõimeline mesilane. Sellise pideva toitmise tagajärjed ilmnevad õige pea. Mesilasema, kes tarbib mesilaspäi saavutab küpsuse viis päeva enne kui töomesilased ja normaalse arengu korral kaalub ta neist poole rohkem. Töomesilaste eluiga on 35-40 päeva, aga emamesilane elab 4-5 aastat ja on sel ajal väga viljakas, munedes kuni 300 muna päevas.

Emamesilase roll ei piirdu ainult taastootmisega. Ta täidab peres ka teisi, mitte vähemtähtsaid rolle, reguleerides paljusid mesilaspere füsioloogilisi ja käitumisega seotud protsesse. Seda suudab ta teha seetõttu, et tema organism eritab hormoone, millega ta teisi mesilasi mõjutab.

2.2. Töomesilased

Töomesilased on taandarenenud suguorganitega isamesilased ja neid on mesilasperes kõige rohkem. Nemad praktiliselt ongi need, kes loovad tingimused mesilaspere elutalitluseks. Kõige nooremad neist puhastavad taru, kasvatavad hauet. Pisut vanemad ehitavad vahast, mida nad ise eritavad, mee kogumiseks kärke. Iga karg koosneb mõnest tuhandest kuuekandilisest kärjepesast, milles kasvab haue ja kus hoitakse mett ning õietolmu.

Peale kärje ehitamise töötlevad noored mittelendavad mesilased tarusse toodavat nektarit, peenestavad oma lõuakestega õietolmu, hoiavad tarus puhtust ja täidavad valvuri ametit.

Sirgunud mesilased lähevad üle taruväistele töödele: korjavad nektarit ja õietolmu, toovad tarusse vett ning taruvaiku.

2.3. Leskmesilased

Leskmesilased on mesilaspere meesisendid, kes elavad peres vaid suvel. Nad võivad elada oma peres, aga võivad lennata külla ka teistesse peredesse. Leskmesilane on jämedam ja pikem kui töomesilane ja lühem kui mesilasema. Tal on mesilasemast ja töomesilasest parem nägemine, mis on vajalik paarislennul mesilasema leidmiseks. Leskmesilase ülesandeks on emamesilase paaritamine, mis toimub lennu ajal ja tarust eemal. Pärast paaritumist laskmesilane hukkub. Neid toidavad töomesilased, aga vajadusel on nad võimelised kärgedest ka ise mett sööma.



Leskmesilane.

3. MESILASPESA

Looduses ehitavad mesilased oma pesa puuõõnsusesse, kaljuprakku või muudesse kohtadesse, mis on hästi kaitstud välisohtude eest. Mesilase pesa koosneb mitmest vertikaalsest ja üksteisest 12mm kaugusel asetsevast vahakärjest. Puuõõnsuses asuva pesa mõõtmed sõltuvad õõnsuse suuruselt ja kärgede vanusest. Inimese ehitatud tarudes ehitavad mesilased kärjed puitraamide vahele sellise suuruselga, nagu mesinik on ette andnud.

Mesilastel on oma pesa kaitsmiseks vaenlase eest välja mõeldud täiuslik süsteem. Sisepääsuava juures peavad pidevalt vahti mesilased-valvurid, kes jälgivad hoolega, et tarusse ei siseneks kutsumata külalisi. Oma pere liikmeid eristavad nad lõhna järgi ja lendavate isendite tekitavate iseloomulike helide järgi. Mesilasi ärritab inimeste ja loomade higi lõhn, samuti liiga kiire liikumine pesa läheduses. Ärritatud mesilased annavad häiresignaali, eritades lõhnavat ainet näärmete abil. Ohu korral tõstavad nad kõhu püsti, ajavad astla välja ja lehvitavad ägedalt tiibadega.

Kuuma ilmaga võib lennuava juures näha kümneid tiivakestega lehvitavaid mesilasi, sel viisil ventileerivad nad taru, ajades liigse sooja õhku välja. Taru jahutamiseks kasutavad mesilased ka vett, mida nad toovad tarusse ja asetavad väikeste tilgakestena kärjepesa seintele. Vesi aurustub ja taru sisemine temperatuur alaneb sellest mõnevõrra.

4. MESI

Mesi on meeldiva lõhnaga veniv vedelik, mida toodavad mesilased õite nektarist või mesikastest. Mesikaste on magus eritis lehtedel ja sel võib olla nii taimne kui loomne päritolu.

Eristatakse kahte tüüpi naturaalselt mett: õiemesi ja mesikastemesi. Mittenaturaalseks nimetatakse sellist mett, mis saadakse, kui mesilased töötavad ümber suhkruisrupit, magusate puu-ja köögiviljade mahlu, aga ka kunstmett.

Mesi võib olla küps või mitte. Küps mesi on tihedalt veniv, läbipaistev. Kui võtta mett lusikat keerutades, siis mitteküps mesi voolab lusika pealt maha. Küps mesi jääb kihtidena lusika külge nagu kleeplint ja voolab sealt vaid imepeenikaste niitidena. Puhas mesi jääb vedelaks seni, kuni jääb kaanetatud kärkeksesse temperatuuril 20-30 °C.

Mesi, mis sisaldab rohkem fruktoosi, on vedelam kui see, mis sisaldab rohkem glükoosi ja teisi kõrgemaid suhkru-elemente. Mesikastemesi on tihedam, kuna see sisaldab rohkem sahharoosi ja taimseid liime.

Sahharoosi kõrgendatud protsent mees näitab, et tegemist ei ole kvaliteetse meega ja see võib olla saadus suhkruisrupiga toidetud mesilastelt.

Sõltuvalt mee komponentidest suhkruks mesi erinevalt: kui on rohkem glükoosi, siis suurte õrnade kristallidena, kui rohkem fruktoosi, toimub aeglane kristalliseerumine ja kristallid on väikesed. Mesi, milles on palju mineraalaineid, kristalliseerub ühtlaselt, kihtidena. Sahharoosi sisaldav mesi kristalliseerub jämedalt, suurte kristallidena. Seega võib öelda, et kristalliseeruv mesi on kvaliteetne.

Mee kvaliteeti hinnatakse ka värvuse, maiste ja lõhna järgi.

Värvus sõltub taimede liigist, millelt mesilased nektarit korjavad. Mesi võib olla helekollane, kollane, pruun või tumepruun. Mee värvus sõltub söe, raua, vase ja mangaani, samuti erinevate värvainete

sisaldusest mees. Tumedamad meesordid sisaldavad rohkem mineraalaineid. Aja möödudes mee esialgne värvus muutub. Tavaliselt mee värvus tumeneb, kristalliseerumisel aga muutub heledamaks.

Lõhn sõltub igale kindlale taimele omase aromatiseeriva aine olemasolust nektaris, sellepärast on näiteks tatrapõllult korjatud meel väga spetsiifiline, terav lõhn. Mee aromatiseerivad ained on lenduvad ja pikaajalisel hoidmisel või kuumutamisel mee lõhn nõrgeneb. Mesikastemeel ja kunstmeel ei ole üldse lõhna.

Maitse sõltub fruktoosi, glükoosi, aminohapete ja orgaaniliste hapete kogusest ja vahekorrast mees. Aromatiseerivad ained muudavad samuti mee maistest. Üldiselt on kõik mee tüübid magusamaitsega, kuid mõnedel nendest on mõrkjas kõrvalmaitse (näiteks kastan, paju).

Keemiline koostis on meel aga väga keeruline ja mitmekesine. Selles on enam kui 300 ainet-süsivesikuid, orgaanilisi happeid ja nende sooli, lämmastikuühendeid, mineraalaineid, vitamiine, hormone, fermente, eeterlikke õlisid, värvaineid, tärpentiinühendeid, steroide, fosfadiide ja lipiide.

Süsivesikud on esindatud lihtsate suhkrutena ja nende ühenditena. Mee monosahhariidid- need on fruktoos ja glükoos.

Lämmastikuühendid on põhiliselt esindatud valkudena. Õiemee sortides on neid vähem kui mesikaste sortides. Nende toiteväärtus ei ole suur, kuna neid esineb vähe, kuid nende väärtus esineb selles, et paljud neist on fermendid-ainevahetusprotsesside katalüsaatorid.

Orgaanilised happed on mees esindatud väga väikestes kogustes. Nendeks on õunhape, piimhape, sidrunhape, veinhape, oblikhape jt. Suurima happesisaldusega on tatrimesi ja kanarbikumesi.

Mineraalainetest leidub mees kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, naatriumi, väävlit, kloori, rauda, joodi, koobalit, mangaani, vaske, tsinki. Peale nende leidub mees palju muid elemente: alumiiniumi, boori, liitiumi, molübdeeni, niklit, tina, hõbedat, titaani, kroomi jt. Kõik need ained on tähtsad komponendid füsioloogilistes ja biokeemilistes protsessides. Näiteks tsink ja mangaan soodustavad kasvu, arengut ja paljunemist, neil on täita tähtis roll vereloomes, need ained reguleerivad ainevahetust.

Raud kuulub vere hemoglobiini ja mitme hapendava fermenti koosseisu. See parandab ainete bioloogilist hapendamist rakkudes ja kudedes. Rauda toime vereloomele suureneb vase olemasolu korral. Sügisel korjatud mees on rauda 3-4 korda rohkem kui kevadises mees.

Vask on üks tähtsamaid mikroelemente, mis osaleb kudede hingamise protsessis. Vask kuulub mõnede hormoonide koostisesse ning mõjub seega kasvule ja organismi arengule, homoglobiini moodustumise protsessile, leukotsüütide aktiivsusele.

Koobalt on samuti tähtis element vereloome parandamisel, peale selle stimuleerib see lümfotsüütide ja hemoglobiini moodustumist.

Magneesium soodustab kolesterooli väljaviimist organismist, laiendab veresooni, parandab sapitrakti tegevust, leevendab veresoonte spasme, aktiveerib soolestiku liikumisvõimet.

Mees leidub ka taimede hormonaalühendeid ja hormone, mis satuvad mee koostisesse mesilase näärmetest mee töötlemise protsessi käigus. Organism omandab mee sajabrotsendilisel, sama ei saa öelda teiste toiduainete kohta. Mesi ei ole mitte ainult maitsev toiduaine, mida tarvitada desserdiks, vaid see on toiteelementide hinnaline kompleks. Mesi vallandab kiiresti energiat, mida inimene vajab kõige suurema päevase aktiivsuse perioodil. Mee eelised teiste suhkrutoodete ees on :

- Ei ärrita seedetrakti limaskestet.
- Organism omandab selle kiiresti ja kergelt.
- Vallandab organismis energiat lühikese aja jooksul.
- Võimaldab aktiivse elustiiliga inimestel, kes kulutavad palju energiat, taastada seda kiiresti.
- Läbib paremini neerusid, kui suhkur.
- Mõjub organismile rahustavalt.

Samas on inimesi, kes võivad olla mee vastu ülitundlikud. Sellist ülitundlikkust on küll harva, ometi peavad mõned spetsialistid mett väga tugevaks allergeeniks ja soovivad allergiliselt tundlikel

inimestel olla ettevaatlikud. Mee ülitundlikus väljendub palaviku, väsimuse, peapöörituse, nahalööbe, iivelduse ja raske tundenähtusena kõhus.



Mee kristalliseerumine.

5. ÕIETOLM JA SUIR

Õietolmu tera on taimede tolmukaid valmiv sugulise paljunemise keha, mis kandub laiali putukate, tuule või veega. Eristatakse keht tüüpi õietolmu: anemofiilset ja entomofiilset. Anemofiilsete õite puhul toimub tolmlamine tuule abil. Entomofiilses tolmlamises osalevad putukad, seda õietolmu mesilased korjavadki. Enamus taimedest, umbes 90% on putuktolmlejad. Nektari ja mee hulka satub ka tuultolmlejate taimede õietolm, mida on leitud isegi merepõhjast, naftast, kõrbest, turbast jm.

Taimede õietolm võib olla väga erinev, värvus varieerub valgest mustani- vaarika õietolm on valkjashall, tatraal helekollane, õunapuul määrdundkollane, põdrakanepil roheline, pirnil punane ja punasel ristikul tumepruun. Õietolm sisaldab mesilaste ja inimeste toiduks hädavajalikkevalke, rasvu, vitamiine, mineraalaineid jne.

5.1. Õietolmu korjamine

Mesilased panevad jalgade küljes olevatesse korvidesse kehakarvade külge kogunenud õietolmuteri ning niisutavad neid sülje ja nektariga. Tarus topivad nad õietolmu tihedalt kärjekannudesse, katavad meega kinni ja kaanetavad vahakoorikuga. Kahe nädala jooksul valmib sellest piimhappelise käärimisega nn konserv, mida nimetatakse suiraks. Seda võib nimetada ka mesilaste leivaks. Õietolmu satub ka mee hulka, tänu millele on võimalik määrata mee päritolu. Osa õietolmu õnnestub mesinikul ära võtta selleks ehitatud tolmukogujatega.

Umbes pool lennumesilastest korjab ainult õietolmu, veerand korjab ainult nektarit ja veerand nii õietolmu kui nektarit. Pajult, vaarikalt, õunapuult jt taimedelt saab ilusa ilmaga korjata tolmu terve päeva jooksul. Võilillelt, rapsilt, sinepilt jt taimedelt korjatakse rohkem hommikuti. Ühe päevaga korjab mesilane kuni 200mg tolmu, tehes 8-12 väljalendu.

Õietolmu saak on kõige suurem perede kasvamise kõrgperioodil, mais-juunis. Õietolmuvajadus on seda suurem, mida rohkem on peres avashauet. Enne tolmu kogumist tuleks vaadata, et perel oleks keskmine

kogus suira(3-4 kõrge). Kui suira on liiga vähe, siis õietolmu äravõtmisel pere areng pidurdub. Kui suira on pesas liiga palju(üle 1-1,5 kg), siis õietolmu kogumise intensiivsus väheneb tunduvalt.

6. SUIRA KONSERVEERIMINE

Suir saadakse õietolmu piimhappelisel käärimisel. Koostise poolest erineb ta veidi õietolmust. Suhkruid ja piimhapet on suiras ligikaudu 2 korda rohkem, rasvu ja valkaineid aga vähem. Rohkem on ka vitamiine. Paljude haiguste puhul on suir õietolmust tõhusam.

Suira ja õietolmu ja soovitav varuda kevadsuvel, kui õitseb palju taimi. Kahjuks pole suira kerge kärjekannust kätte saada. Soovitatakse kärge kuivatada ja kannude ülemised otsad ära lõigata, seejärel külmas rabadaks muutunud kärge purustada või raputada sealt suiratombud välja. Võib lasta ka suirakärje tüki paar korda läbi hakklihamasina ja kallata tuulise ilmaga kilele laiali. Kergemad vahatükid lendavad siis kaugemale. Kahjuks ei õnnestu sellise või muu võttega kuigi hästi suira eraldamine vahast. Tegelikult võib suira süüa ka koos vahaga, see eemaldab organismist jääkained. Nagu kauem seisnud suiralgi on vanadel kärgedel ebameeldiv maitse. Sageli on mesilased teinud suirakärjeks uue, alles mõni kuu tagasi aintud kunstkärje. Selline kärge tuleb hakklihamasinaga peenestada, panna kindlalt suletavatesse purkidesse ja valada üle meega. Peenestamise asemel võib suirakärje lõigata noaga tükkideks. Et kärjetükid ei tõuseks mee pinnale, tuleb purk mett täis valada.

Vaja on veel arvestada, et soojas ruumis muudab suiralest kärjes oleva suira kiiresti tolmutaoliseks kõlbmatuks pulbriks. Seetõttu ei saa suirakärge ületalve hoida soojas kohas.

7. ÕIEMEE LIIGID

Mesi, mis on korjatud põhiliselt ühelt taimeliigilt, kannab tavaliselt ka selle taime nime, näiteks tatramesi, ristikumesi, pärnaõiemesi jne. Mesi, mis on korjatud paljudelt taimeliikidelt, saab atavliselt nime selle koha järgi, kus seda korjati, näiteks metsamesi, põllumesi, aasamesi jne.

Mõningate enamlevinud meeliikide kirjeldused:

Akaatsiamesi kuulub parimate meeliikide hulka. Värske, alles vurritatud, klaaspurki pandud akaatsiamesi on läbipaistev, kristalliseerub aeglaselt väikeste kristallidena ja on lõpuks valge nagu piim. Sellel meeliigil on mõõdukalt antimikroobsed omadused. Kasutatakse organismi tugevdava vahendina, unetuse korral, seedetrakti häirete korral ning sapiteede ja neeruhaiguste korral.

Pärnaõiemesi kuulub samuti hinnaliste ja nõutavate meeliikide hulka. Sellel meel on meeldiv pärnaaroom, magus maitse ja helekollane värvus. Suhkrustub kiiresti väikeste kristallidena. Sellel meeliigil on tugevad ravi- ja toiteomadused. Antibakteriaalne toime mikroorganismidele, samuti mitmete parasitaarhaiguste pisikutele. Sisaldab lenduvaid ja mittelenduvaid antimikroobseid aineid. Avaldab organismile kergendavat toimet, soodustab röga väljakõhimist ja aitab põletike korral. Soovitatakse tarvitada angiini, nohu, bronhiidi, bronhiaalastma, larüngiidi raviks. Samuti südame töö tugevdajana, probleemide korral seedetraktis ja neeru- ning sapiteede haiguste raviks. Mõjub hästi ja mädaste haavade ja põletuste korral.

Põllumesi on samuti üks hinnalisemaid meeliike. Kuna põllul on meetaimede valik väga suur, siis on seda liiki väga raske iseloomustada. Selle meeliigi värvus varieerub värvusetust kuni oranžikaskollaseni. Kristalliseerub kiiresti, on hea lõhna ja magusa maitsega. Mees, mis on korjatud karjamaadelt asustatud punktide lähedal, võib olla kerges ülekaalus siguri õietolmu. Sellisel meel on pruun värvus, magus maitse ja väga tugevad antimikroobsed omadused. Kui põllul on ülekaalus karuohakad, siis on töödeldud mesi kollane, magusa maitsega ja tugeva antimikroobse toimega. Sellise meega on hea ravida hingamisteede haigusi. Mees, mille koostises on palju palderjani õietolmu, on

palderjani lõhn ja meeldiv magus maitse. See meelik avaldab organismile rahustavat toimet. Soovitatakse süüa peavalu, unepuuduse ja südamekloppimise korral.

Puuviljaõite mesi korjatakse põhiliselt õitsvatelt viljapuudelt. Värskena on see mesi peaaegu läbipaistev, kergelt kollakaspunase tooniga, pärast kristalliseerumist aga helekollane. On meeldiva lõhna ja magusa maitsega. Puuviljaõite mesi on monofloorne, kui selle koostises on suures ülekaalus õuna, piri, kirsi või mõne muu puuvilja õietolm.

Kastanimesi on tume ja sellel on kergelt kastaniõie lõhna, maitsetl mörkjlas. Kristalliseerub aeglaselt, võttes algselt pisut õlise kuju ja alles siis moodustuvad kristallid. Sellisel meel on väga selgelt antimikroobsed omadused bakterite vastu. Soovitav süüa seedetrakti- ja neeruhaiguste korral.

Tubakamesi korjatakse põhiliselt nektarina tubakalilleõitelt, see on tumepruun ja pisut kibeda kõrvalmaitsega. Kristalliseerub aeglaselt ning lõhn on lähedane tubaka aroomile. See mesi on väga hea toitaine mesilastele.

Mesikamesi on väga heade maisteomadustega. Värvus võib olla heledast merevaigu värvist kuni valgeni, roheka alatooniga. Sellel meel on spetsiifiline lõhn ja maitse, mis mõnikord on pisut mõru kõrvalmaitsega.

Piparmündimesi lõhnab piparmüdi järele ja on magus. Kristalliseerumisel tekivad väikesed terad, värvus on helekollane. Piparmündimeel on rahustav, valu leevendav, gaase vähendav ja antiseptiline mõju organismile.

Aasamee korjavad mesilased kokku aasal kasvavate lillede nektarist. Selle mee värvus võib varieeruda helekollasest tumekollaseni. Kui mees on ülekaalus vöilillenaktar, on värvus kollasem. Mesi on magusa maitse ja meeldiva lõhnaga. Toite-ja raviomadused on märkimisväärsed. Mee antimikroobne toime on tõhus väga mitmete mikroorganismide suhtes. See meelik on väga hea valuvaigistaja. Mägiaasade mees on tihti ülekaalus metsiku kurereha nektar. Selline mesi on magus ja raviomadused head.

7.1. Mesikastemesi

Eristatakse kahte liiki mesikastet- loomset ja taimset. On selline arvamus, et magusat vedelikku taimede lehtedel tuleks nimetada kas mitteõienektariks või mesikasteks. Mesilased korjavad seda siis, kui nende väljalennu piirkonnas ei ole nektarit või kui mesikastet on väga suures koguses. Kui meehoojal ei ole mesilastel soodsaid tingimusi ja taimedele ilmub mesikaste, siis mesilased selle leiavad ja korjavad üles. Kui aga on saada küllaldaselt taimede nektarit, siis mesilased reeglina mesikastet ei korja. Mesikaste keemiline koostis on mesilaste jaoks äärmiselt oluline. Mesilased ei korja mesikastet, kui selles on vähem kui 4% suhkruid ning puuduvad aromaatsed ühendid.

Mesikastemett nimetatakse puhtaks, kui selles ei ole õienektarit. Kui mesikastet ei ole looduses piisavalt, siis mesilased segavad seda õienektariga ja saadakse sega-mesikastemesi.

Keemiline koostis ja mõju mesilase organismile sõltuvad ajast, millal mesikastet korjati. Mesikasted on erineva magususe astmega ja mõnikord ei jää need selle näitaja poolest nektarile alla. Eritamisel on mesikaste värvusetu, kuid hiljem tõmbub tumedamaks.

Mesikastemesi on õiemeest tihedam. Magususe poolest ei erine mesikastemesi õiemeest eriti palju, kuid aeg-ajalt on mesikastemeel ebameeldiv mõru maitse ja omapärane lõhn. Kuigi mesikaste on taimelhel läbipaistev vedelik, on sellest saadav mesi roheka , vahel tumepruuni ja isegi musta värvusega.

Talveks tarudesse jäetud mesikastemesi võib mesilastel tekitada kõhulahtisust ja võib kaasa tuua nende hukkumise. Inimese organismile on mesikastemesi aga täiesti ohutu.

Tavaliselt mesikastemesi kristalliseerub väikeste kristallidena. Tumepruun mesi kristalliseerub hõredamalt, kristallid on suuremad ja nende vahele jääb vedel substants. Tihti on märgatud sellisse mee kristalliseerumist juba kärjes. Mesikastemeel on suur hapnemise oht, eriti kui kärjed on olnud kaanetatamata.

7.2. MürGINE mesi

MürGINE mesi tekib siis, kui mesilased on korjanud seda mürgistelt taimedelt.

Mürgisus annab endast märku 20-120 minuti pärast mee tarvitamist. Nõrga tervisega inimestel kulgeb mürgitus üsnagi tormiliselt. Ilmneb nahaärritus, iiveldus, peapööritus, teadvusekaotus, pulsi nõrgenemine ja aeglustumine kuni 50, isegi 30 löögini minutis. Nägu tõmbub kaameks, hingamine on raskendatud, nahale ilmub külm higi. Kõik see kestab 4-5 tundi.

Mürgitusega kaasneb kesknärvisüsteemi ja vegetatiivse närvisüsteemi ühe osa kahjustumine.

Selleks, et muuta mee tarbimine kahjutuks tuleb mett kuumutada kuni 46` C rõhu juures 45 mm elavhõbedasammast. Pärast sellist kuumutamist mürgised ühendid lagunevad ning mee maitseomadused säilivad.

7.3. Ekspressmesi

Ekspressmesi on ravimite ja vitamiinidega küllastunud mesi, mida tarbitakse mitmesuguste haiguste ravi eesmärgil. Seda saadakse kiirendatud meetodil, mis tähendab, et mesilasi sunnitakse töötleva meeks doseeritud ravi- ja vitaminiseeritud siirupeid ning inimorganismile vajalikke bioloogilisi ühendeid, säilitades seejuures nende ravi-ja bioloogiline aktiivsus.

Loomuliku nektari asemel harjutatakse mesilasi ümber töötama 55-protsendilist suhkrusiirupit, millele on lisatud mitmesuguste ravimainete, puu-ja köögiviljamahlade, piima, värske loomavere, vitamiinide ekstrakte. On olemas üle kaheksakümne liigi ravimett, millesse mesilased on seganud erinevate puu-ja köögiviljade mahlu, samuti medikamentoosseid ning vitaminiseeritud segusid.

Raviained ja vitamiinid säilitavad sellisel moel saadud mees oma raviomadused ja selle tarvitamisel ilmnevad soovitud muutused inimorganismis. Ravimee tarbimisel on omad eelised: nii kindlustatakse raviva aine pidev toime, selle tarbimine on meeldiv ja koos raviainega manustatakse ka teisi koostisaineid(suhkrud, valgud, vitamiinid, soolad), mis aitavad organismil raviaineid paremini omastada. Ekspressmeetod on ravimee valmistamiseks väga efektiivne- 1kg suhkrust valmistavad mesilased 1kg mett. Seejuures on kunstlik nektar ja sellesse lisatud ained- valgud, vitamiinid, soolad, ravimid- mesilastele endale väga kasulikud.

Ekspressmee valmistamisel tuleb jälgida põhilisi sanitaarhügieenilisi nõudeid. Eelnevalt ettevalmistatud suhkrusiirup(kunstlik nektar) valatakse puhtasse puidust toitenõusse ja antakse

mesilasperedele kindlatel kellaaegadel, hommikul ja õhtul, nagu seda tehakse tavalise lisatoitmise korral. Ekspressmett hoitakse kuivas ja pimedas ruumis.

Eriti hinnaliseks peetakse sellist vitaminiseeritud mett, mida saadakse vitamiinirikastest puu- ja köögiviljadest. Sel juhul säilivad vitamiinid mees kauem kui teised ained.

Puu- ja köögiviljade kontsentreeritud vitamiinidel on organismile suurem mõju kui sünteetilistel vitamiinidel, sest neid on ka teisi bioloogiliselt aktiivseid aineid. Organism omastab sünteetilisi vitamiine paremini, kui neid manustatakse koos naturaalse ainetega. Seetõttu hakati polüvitamiinide tootmiseks mett ja vitamiine segama. Mee küllastamine vitamiinidega on lihtne tänu selle aine kõrgele hügrooskoopsustasemele.

8. MEE SÄILITAMINE

Mett tuleb hoida pimedas ruumis, tihedalt suletud nõus, sobivaim temperatuur on 5-10°C, keldris või külmkapi soojemas osas. Kui mett hoida toatemperatuuril, siis ta ei kristalliseeru. Miinustemperatuuril mee hoidmisel lagunevad osaliselt aminohapped ja vitamiinid.

Mee käärimist põhjustab suur veesisaldus, üle 21%. Kui on vurritatud, kaanetatud või vähe kaanetatud valmimata mett, ületab niiskusesisaldus lubatava normi. Nii juhtub ka siis, kui valminud mesi on kaua seisnud lahtises nõus niiskes kohas.

Mesi hakkab käärima temperatuuril 4,4-30°C. Pärmseened tarvitavad mees olevat suhkrut, tekib etüülpiiritus, vesi ja süsihappegaas. Alanud käärimist võib peatada mee kuumutamisega. Niisugune mesi on väheväärtuslik. Seda võin kasutada meetoitude ja jookide valmistamisel.

Mesinikud kasutavad mee pikaajaliseks säilitamiseks toiduplastmassist, alumiiniumist, tsingist või rauast nõusid. Katmata rauast nõus ei tohi mett üldse hoida, sest mees olevad happed hakkavad reageerima rauaga, muutub mee värvus ja maitse, suureneb rauasisaldus. Pikemaajalisel säilitamisel jätkub mees esmaslt fermentide mõjul liisuhkrute lagunemine liisuhkruteks, seejärel kristalliseerub glükoos. Aja jooksul fermentide aktiivsus väheneb, suureneb kahjulike ainete kogus.

Eesti mesi, mis on juunis-juulis vurritatud, kristalliseerub tavaliselt septembri lõpuks täielikult, ainult see mesi, mida on hoitud külmas või väga soojas, on vedel. Mee suhkrustumine ehk kristalliseerumine on tegelikult glükoosi kristallide sadestumine, fruktoos jääb vedelaks ja tänu sellele on mesi kleepuv. Seega mida rohkem glükoosi, seda kiiremini mesi kristalliseerub. Põdrakanepi mesi näiteks on väga fruktoosirikas ning seepärast suhkrustub hiljem, umbes pool aastat pärast vurritamist. Rapsi-, tatra- ja võilillemesi näiteks suhkrustuvad aga väga kiiresti, isegi 2-3 nädalaga.

Kõige kiiremini kristalliseerub mesi 14 kraadi juures ning juhul kui mett hoitakse kõikuva temperatuuri käes. Kui suhkrustunud mee peale tuleb vedel siirupitaoline kiht, võib see tulla mee suurest

veesisaldusest, lahtise nõuga niiskes hoidmisest või üle 25-kraadises ruumis hoidmisest. Mõnikord on mee peal ka valkjas rabe kiht - need on glükoosikristallid, mis viitavad suurele glükoosisaldusele mees ning mee kõrgele kvaliteedile.

9. MESINDUSSAADUSTEGA RAVIMINE

Juba iidsetest aegadest on inimesed kasutanud mesindustooteid toiduks ja raviks. Mesi kui kõige sagedamini kasutatav saadus on tähtis eelkõige haigusi ennetava toime tõttu. Mesi on paljude ensüümide sisalduse poolest parim toiduaine. Mesi erineb nendest imerohtudest, mille reklaamiks kulutatakse suuri summasi ja millel tegelikult ravitoimet polegi.

Mesindussaadused ei kuulu ametlikult registreeritud ravimite hulka. Mee puhul on selle põhjuseks meeliikide suured erinevused, mida näitab ka lehemee ja õiemee oluliselt erinev keemiline koostis. Mee võimalik saastatus on ravimite jaoks lubamatu. Seetõttu on mee ostmisel vaja teada, millisest piirkonnast on see korjatud ja milliseid tõrjevahendeid mesilaste haiguste raviks mesinik kasutab.

Mett peaks iga inimene spetsialistide kinnitusel sööma vähemalt 5 kg aastas, Eestis on tarbimine paraku veidi alla 1kg inimese kohta, Euroopa liidus keskmisena umbes 1,3 kg.

Suhkur koosneb 99% sahharoosist, so. liitsuhkrust, mis organismi imendumiseks peensooles insuliini abil lõhustatakse. Mesi aga koosneb liitsuhkrutest fruktoosist ja glükoosist ning inimene omastab need vahetult ilma eelneva ümbertöötlemiseta, mistõttu magusaisu rahuldamiseks on sageli tarvis süüa peotäis komme, sama efekti saavutamiseks piisab aga täiesti teelusikatäiest meest. Sisesekretsioninäärme väiksema koormuse tõttu pole mee tarbimine vastunäidustatud ka suhkruhaiguse korral, siiski peaks olema veidi ettevaatlikum ning konsulteerima vastava eriala spetsialistiga.

Mõnede allikate väitel võib rahumeeli ära elada süües vaid mett rukkileivaga ja juues peale puhast vett.

Kvaliteetsel meel on ainulaadsed steriliseerivad ja antibakteriaalsed omadused, regulaarne mee tarbimine aitab vältida haigestumisi. Mitmete uuringute kohaselt on pikaealiste inimeste hulgas väga palju mesinikke ja nende pereliikmeid. Mesi kiirendab ainevahetust, pidurdab rasva kogunemist organismi, tõstab immuunsustaset. Rahvameditsiinist võib leida tohtul hulgal nõuandeid kõige erinevamate haiguste raviks mee ja mesindussaadustega. Kvaliteetses mees ei ole võimeline elutsema

ükski teine bakter peale botulismieoste, need aga hävinevad mao happelises keskkonnas. Kuigi mee saastumine botulismitekitajatega on vähetõenäoline, on kindlam alla 6 kuu vanustele imikutele mett anda.

Õietolm kujutab endast tohutut arvu silmale nähtamatuid tolmuterakesi ehk taimseid seemnerakke. Ta sisaldab kõiki inimesele vajalikke aminohappeid, rasvhappeid ja suhteliselt vähe süsivesikuid, organismile vajalikke vitamiine, eriti rohkelt aga A-vitamiini karotiini ja karotinoide ja kasulikke mikroelemente ning mineraale. Eriti hinnatavad on raud, vask, koobalt ja kaalium. Esindatud on ka biostimulaatorid, kasvuhormoonid, fütotsiidid, eeterlikud õlid, flavonoidid, orgaanilised happed, rohkelt ensüüme. Kokku on õietolmus üle 240 kasuliku ühendi. 100 grammi õietolmu annab organismile sama palju toitaineid kui 6 kanamuna. Sellegipoolest ei maksa õietolmu söömisega liialdada, sest annus üle 30 grammi ööpäevas kahjustab maksa. Samuti ei soovitata õietolmu manustada hilja õhtul, sest selle stimuleeriva toime tõttu võite veeta pool ööd unetult.

Õietolm on bakteri- ja viirusevastase toimega, kiirendab kudede taastumist, langetab kolesteroolitaset, parandab söögiisu, tõstab potentsi ja viljakust, mõjub antidepressiivselt ja parandab meeleolu.

Suir tekib õietolmu käärimisel taru soojuses ilma õhu juurdepääsuta ning on õietolmust kolm korda efektiivsem. Suir sisaldab tunduvalt rohkem orgaanilisi happeid ja lisaks K-vitamiini, kuid vähenenud on osade vitamiinide ja rasvhapete osakaal. Kuna suir on mesilaste poolt ümbertöötatud õietolm, ei teki allergikutel enamasti vastunäidustusi, siiski tuleks olla ettevaatlik ning tarbimist alustada väikestes kogustes.

Kuna õietolmus leiduvad ained on suurepäraseks energiaallikaks ka vähirakkudele, siis selle tõve all kannatajad suira ega õietolmu tarvitada ei tohiks.

Taruvaik ehk proopolis on suurepärase looduslik produkt, mille materjali saavad mesilased pungadelt, lehtedelt, vartelt, lisades sellele süljenäärmete eritist, vaha ja õietolmu. Taruvaigul on meeldiv lõhn ja kibedavõitu maitse, juba käesoojuse mõjul muutub ta kleepuvaks. Külma on taruvaik väga rabe.

Proopolisel on antiseptilised, antimükoloogilised ja põletikuvastased omadused, ta soodustab haavade paranemist kusjuures tema antibakteriaalsed ühendid taluvad isegi kõrget temperatuuri. Taruvaik tõhustab vereloomet, eriti kui seda võtta koos meega. Oma raviomaduste tõttu on proopolist nimetatud

looduslikuks antibiootikumiks. Rahvameditsiinis kasutatakse seda väga erinevate haigusnähtude vastu, peale nina-, kurgu-, kõrva-, hingamisteede, eesnäärme jt. vaevuste leevendamise kasutatakse proopolist ka tuimastamiseks ja desinfitseerimiseks. Taruvaik tuimestab limasnahku ja naha vigastatud piirkondi, vähendab sügelust ja põletikulist reaktsiooni, hävitab baktereid ja viirusi, kiirendab koedefektide ja nahavigastuste paranemist, tugevdab immuunsust.

Taruvaigu kasutamisel on allergiaoht võrdlemisi väike, vaid umbes 3-1 protsendil inimestest.

9.1. Saunamesi

Ühendades mee suurepäraseid omadused saunakuumusega, saab suurepärase tulemuse. Saunalaval imenduvad lihtsuhkrud, mikroelemendid, biostimulaatorid ja muud mee kasulikud koostisosad peaaegu täielikult, mõjutades sel moel määratud piirkonna vereringet. Meesauna tarvis pole hea leiliruumi ülearu kuumaks kütta, täiesti piisav on juba 80 kraadi. Peale esimest lavalkäiku pesta end sooja vee ja seebiga puhtaks, seejärel määrada kiht saunamett eeskätt valutavatele kohtadele. Meega võib hõõruda sisse ka kogu keha, oluline on just see, et tõbised kohad saaksid veidi paksema kihi, alati on kasulik määrada sisse kaela kuklaosale ja õlalihastele. Peale keha meega katmist lasta sel mõnda aega imenduda, visata kergelt leili ja vihelda. Kõige lõpuks pesta end veidi jahedapoolse vee ja vähese seebiga.

Spetsiaalset saunamett on ka müügil, ometi pole kodustes tingimustes sama head toodet valmistada üldse keeruline. Selleks läheb vaja kas eukalüpti-, männi-, nulu-, või piparmündiõli, mida saab osta apteegist. Hea saunamee saab kui lisada 50g meelega umbes 5 tilka eukalüpti- või kuni 10 tilka mõnda teist eelmainitud õli.

Mee raviomaduste tõhustamiseks võib sinna lisada nõgese-, aaloe või teelehemahla. Lehed ajada läbi mahlapressi või hakklihamasina, saadud kört asetada mitmekordsesse marlisse, seda tihedalt kokku keerates pigistada mahl välja ja lisada teelusikatäis 50g meelega. Mahlalisandiga saunamett pole hea rohkem kui paariks korraks ette valmis teha, kuna lisatud vedelike tõttu on niiskusprotsent suurem võib see minna käärima.

9.2. Külmetused

Ülemiste hingamisteede haigustest saab edukalt hoiduda, mäludes kärjemett kaks korda päevas vähemalt 15min korraga. Vaha võib nii alla neelata kui ka välja sülitada.

Need inimesed, keda vaevavad sageli neelu- või põskkoopapõletik, angiin, bronhiit või nohu, võiksid alates sügisest iga kahe kuu järel tegeha kolmenädalase taruvaigukuuri. Igal hommikul võtta umbes 50g sooja vett, lahustada magusa maitse saamiseks selles veidi mett ja lisada olenevalt kehakaalust 15 - 30 tilka 10%-list taruvaigutinktuuri. Segu juua ära veidi enne hommikusööki.

Katmata kehaosade külmakahjustuste korral valmistada segu 50 ml kartuli- või aaloemahlast ja 1 tl meest, sellega niisutatud riidetükki hoida külmavõetud koha peal kuni 2 tundi.

9.3. Köha

Veidi soojendatud oliiviõlist ja meest valmistada segu vahekorras 1/1. Tarvitada 1 sl 3 - 4 korda päevas.

Kurguvalu leevendamiseks segada 1tl 20%-list taruvaigutinktuuri veerand klaasitäie leige vähese meega magusaks tehtud veega ning kuristada sellega kurku. Efekt on suurem, kui vee asemel võtta kummeli-, pärnaõie- või saialilleteed.

Soojas porgandimahlas lahustada samaväärne kogus mett. Lahustada 1 sl seda segu pooles klaasitäies soojas piimas ning juua 3 - 4 korda päevas.

Lahustada klaasitäies kuumas piimas supilusikatäis mett ja samapalju searasva. Päeva jooksul ära juua, rasva hangumise tõttu enne tarvitamist veidi soojendada.

Esimeste köha, nohu või muude külmetusnähtude ilmnemisel võtta lusikaga veidi mett suhu ja juua peale võimalikult tulist piima. Leevenduse saabumiseni korrata vähemalt iga tunni järel.

Segada teeklaasis 1 sidruni mahl, 2 sl glütseriini ja 3 sl mett, valada leiget vett peale klaasi täitumiseni ning segada veelkord hoolikalt läbi. Tarvitada 1 tl 3korda päevas enne söömist, öiste köhahoogude korral lisaks ka enne magamaheitmist.

Supilusikatäis mett lahustada pooles klaasitäies soojas vees. Selle lahusega kuristada kurku vähemalt poole minuti jooksul 3 korda päevas, loomulikult võib segu lõpuks alla neelata.

9.4. Nohu

Võtta 10 mahuosa värsket punapeedimahla ja lahustada selles 1 mahuosa mett. Tilgutada kumbagi ninasõõrmesse paar - kolm tilka. Korrata vastavalt vajadusele.

Klaasitäies vees lahustada 2 sl mett, kuumutada pliidil auru tekkimiseni ja neid aure siis vaheldumisi läbi suu ning nina sisse hingata.

Supilusikatäis mett lahustada soojas vees, segu piserdada väiksema pihustiga nina piirkonda samal ajal läbi nina sujuvalt sisse hingates.

Segada võrdne osa keedetud ja jahutatud vett meega, seguga niisutatud vatitükki hoida pool tundi ninas.

Kõrvapõletiku korral tilgutada seda segu kõrva 1 tilk korraga iga 3 - 4 tunni järel.

9.5. Kopsud

Kui kopsutõve tõttu on ette näha operatsiooni, on kuu aega enne seda kasulik alustada mee ja suira tarbimist 1 spl kolm korda päevas.

Segada 1/4 klaasi porgandimahla sama koguse piimaga ning lahustada seal 1 sl mett. Segu valmistada vahetult enne tarbimist, juua 4 korda päevas.

4 sl peenestatud nurmenukuõitele valada liiter keeva vett ja lasta tõmmata paar tundi. Lahustada jahtunud segus 3 sl mett ja juua klaasitäis 3 korda päevas enne söömist.

Segada 3 osa viina, 2 osa mett ja 1 osa aaloemahla. Segu kasutada kompressi tegemiseks rinnakorvi piirkonnas.

10 dm² suurusele riidetükile määrada õhuke kiht mett, asetada rinnakule, katta kilega, sooja hoidmiseks fikseerida salliga. Kompressi hoida peal kuni 2 tundi, poleks paha samal ajal lamada. Protseduuri lõpuks pesta nahk soojas vees niisutatud rätiga mitte liiga tugevalt hõõrudes. Teha õhtuti, võimalusel ka paar korda päevas 4 - 5 päeva jooksul.

9.6. Silmad

Destilleeritud veega teha 1 - 2%-line meelahus. Tilgutada silma 1 - 2 tilka korraga kuni 3 korda päevas. Vähendab silma limanahapõletikku ja soovitatav kasutada ka silma sattunud prügi põhjustatud ärrituse leevendamiseks.

Nägemishäireid aitab leevendada poole kuni 1tl õietolmu tarbimine 2-3 korda päevas 3-4 kuu jooksul. Maksa- ja vähihaiguse all kannatajatele vastunäidustatud!

9.7. Nahavigastused, haavad ja põletikud

Nahahaiguste ja vigastuste korral on käepärasem abinõu kompress ja pole lihtsamat ning looduslikumat, kui apteegimedikamentide asemel kasutada mett. Oma antibakteriaalsete omaduste tõttu hävitab mesi vigastatud piirkonnas kahjulikud mikroobid, meekompress ei kleepu erinevalt kuivadest sidemetest kunagi haava külge kinni ja mis väga oluline, imab kahjustatud kohast välja sinna tekkinud mädaniku.

Kes end kogemata mõne tulise asjaga kõrvetanud on, võiks peale jahutamist punetavale kohale võimalikult ruttu veidi mett määrada, see imendub kiiresti naha sisse ja vigastatud piirkonna seisund paraneb tunduvalt.

Põletushaava korral riivida peeneks suurem kartul ja segada see hoolikalt teelusikatäie meega. Vigastatud kohale tehtavasse mähisesse panna segu paksult, mähist soovitatavalt vahetada iga kolme tunni järel.

Haavade ja marrastuste puhul leotada pool 1 teelusikatäit õietolmu 50 ml keedetud vees 2-3 tundi ja saadud leotist juua enne sööki.

Ekseemi korral sobib taruvaigusalv. Soojendada emailnõus keemiseni 100g searasva või vaseliini, jahutada 70 kraadini ja lisada 25g peenestatud taruvaiku ning aeg-ajalt segades hoida samal temperatuuril 10 minutit. Peale kurnamist ja jahutamist on salv valmis, säilitada õhulindlalt suletuna külmkapis.

Sama salv pakub leevendust ka jalgade krooniliste haavandite korral.

Naha marrastuste ja kriimustuste paranemist kiirendab 20%-line taruvaigutinktuur, sellega immutatud vatiga tupsutada vigastatud kohta paar - kolm korda päevas. Sobib ka madalama astme väiksema pinnaga põletushaavade korral.

Juuste väljalangemise peatamiseks viilutada sibul tihedalt suletavasse purki, lisada sinna 3sl mett, seejärel valada purki rummi kuni sibulad on kaetud. Hoida segu ööpäev toatemperatuuril, seejärel kurnata sibulad välja. Saadud vedelik hõõruda peanahale ja lasta toimida vannimütsi all vähemalt tund aega, seejärel pesta sooja vee ja pehmetoimelise šampooniga.

50g taruvaiku, 30g mesilasvaha, 1 sidruni mahl segada ja kuumutada veevannis, saadud salvi hoida jahedas ja pimedas. Määrida 1 kord päevas konnasilmale ja katta marliga. Peale mitmekordset salvitamist eraldub konnasilm soojas vannis.

9.8. Suuõõs

Neelupõletiku korral lahustada kuhjaga teelusikatäis mett pooles klaasis soojas vees ning kuristada sellega kurku 3 korda päevas.

Palju abi on kõige elementaarsemast mee söömisest, võtta lusikatäis mett suhu hoides seda seal kuni täieliku lahustumiseni.

Paradontoosi puhul on abi kärjemeest, selle närimine umbes 15 min. jooksul puhastab suuõõnt ja tugevdab igemeid, järelejäanud vaha on kasulik alla neelata, see eemaldab soolestikust jääkaineid.

Paljudel on probleeme haigete hammastega, sel puhul mesi enamasti ei aita, hullemgi veel, magusa ülitundlikkuse tõttu põhjustab hoopis valu. Siin tuleb appi taruvaik, selle piirituselahust võib tilgutada hambaauku, veidi lahjendatud lahusega immutatud vatitükikest võib hoida vastu haiget kohta panduna, toimib valu ja põletiku vastu.

9.9. Alkoholism

Alkohoiiga liialdav inimene peaks sööma 100 - 150g mett päevas, see aitab täiendada organismi kaaliumivarusid, mille vähesus on üks vägijookidega liialdamise põhjusi.

Peojärgseks kiiremaks kainenemiseks süüa 100g mett kolm korda 20-minutiliste vahedega.

9.10. Kasvajad

Siseorganite või emakavähi korral segada 35 kraadini soojendatult 1,5kg tumedat mett 0,85l viinamarjaveini ja sama koguse aaloemahlaga. Segu panna nädalaks hermeetilises nõus pimedasse kohta seisma. Tarvitada 3 - 5 korda päevas esialgu teelusikatäis, alates teisest nädalast supilusikatäis päevas.

Pahaloomuliste kasvajate korral segada võrdsed osad mett, kasekäsna, lodjapuu marju ja 70% alkoholi. Suletud anumasse pandud segu hoida paar tundi 40 - 45 kraadises soojuses, tarvitada 3 - 4 korda päevas 1 supilusikatäis korraga.

Kasvajate korral võib närida taruvaiku nagu närimiskummi umbes 1 - 5g korraga 10 - 15 min vältel kaks korda päevas. Võib võtta ka proopolise 30%-list proopolise piirituselahust umbes 50 tilka korraga kuni 3 korda päevas juues peale sooja teed või vett.

Neeruhaiguste korral pole siiski soovitatav taruvaiku tarbida.

9.11. Siseorganid

Lapse öise voodimärgamise vastu anda talle enne magamaheitmist teelusikatäis mett.

Mao- ja kaksteistsõrmiku haavandite leevendamiseks võtta hommikul 40g, lõuna ajal 60g ja õhtul 40g mett tund aega enne sööki pooleteist kuu jooksul. Valu või iivelduse korral lahustada mesi klaasitäies piparmünditees.

Mao ülehappesuse korral lahustada kuhjaga teelusikatäis mett ja sama palju õietolmu pooles klaasis 40 kraadises vees ja juua poolteist tundi enne sööki.

Alahappesuse puhul lahustada sama segu keedetud toasoojas vees ja juua enne sööki.

Maksahädade leevendamiseks kasutada suira ja mee segu vahekorras 1:1. Võtta pool tundi enne sööki 3 korda päevas 1 supilusikatäis lahustatuna soojas keedetud vees. Iga pooleteise kuu järel pidada 2-3 nädalane paus.

Maksa ja sapiteede hädade korral juua ülepäeva hommikuti klaasitäis mineraalvett milles on lahustatud 1sl mett.

Valada 2sl aedtilli seemnetele 0,5l keeva vett ning lasta tund aega soojas tõmmata. Lisada 2sl mett ning juua pool klaasitäit päevas seedeorganite töö parandamiseks.

Seedekugla vaevuste puhul on abi meest ja suirast. 0,8l keedetud ja jahutatud vees lahustada 180g mett ja 50g suira ning jätta toatemperatuurile paariks päevaks kuni käärimisilminguteni. Juua pool klaasi 2 - 3 korda päevas 15min enne sööki kuu aja jooksul.

9.12. Liigesed ja lihased

Väsinud, pakitsevate või turses jalgade korral määrada mett haigetele piirkondadele. Vahetult läbi naha imenduv mesi leevendab lihaspingeid ja tõstab jalaveenide toonust.

Radikuliidi või reuma korral hõõruda kuumas saunas peale pesemist mett haigele kohale jätkates masseerimist kuni mesi imbub pooridesse. Veerand tunni pärast loputada leige veega.

Segada hoolikalt poolteist klaasi redisemahla, teeklaasitäis mett ja 100g viina. Närvivalu leevendamiseks määrida segu haigele kohale ja katta soojalt. Sobib ka reumaatiliste tõbede korral.

9.13. Närvisüsteem

Depressiivse neuroosi ärahoidmiseks või leevendamiseks võtta mee ja õietolmu segu vahekorras 1/1 kaks korda päevas. Kuhjaga teelusikatäis segu lahustada pooles klaasis soojas vees, võtta 20min enne hommiku- ja lõunasööki. Haiguse ennetamiseks piisab kuuajasest kuurist 2 korda aastas, raviks või medikamentide tarvitamise ajal korrata ravikuuri kahe - kolmenädalaste vahedega.

9.14. Süda ja vereringe

Südamehaiguste korral pole hea tarbida mett üle 100g päevas. Ennetamiseks võtta 2 korda päevas suira ja mee segu vahekorras 1/2. Parima tulemuse saamiseks hoida suus täieliku lahustumiseni.

Kõrge vererõhu korral on abi jõhvikamahla ja mee segust vahekorras 1/1. Segu võtta 1spl 2 - 3 korda päevas kolme kuu jooksul.

Samuti aitab vererõhku alandada mee ja kreeka pähklite segu. 100g peenestatud kreeka pähkleid segada 60g meega. Võtta kuhjaga teelusikatäis kolm korda päevas 1,5 kuu jooksul.

Südame isheemiatõbi. Profülaktikaks, infarkti järel või stabiilse stenokardia puhul võtta 2 tugevat teelusikatäit õietolmu päevas, kuur kestab 4-6 nädalat, peale kuuajalist vahet võib korrata. Samuti on südamehaigetel kasulik tarbida õunapuuõiemett.

Veresoonte lupjumist aitab pidurdada mee ja küüslaugumahla segu. Segada pool kilo mett 300-st grammist küüslaukudest väljapressitud mahlaga. Segu hoida külmkapis, võtta 1spl 3 korda päevas 5 nädala jooksul. Kui küüslauk üldse ei maitse, võib selle mahla asendada ka sidruni omaga.

10. MEEMASSAAŽ

Mesi on juba ammustest aegadest tuntud kui efektiivne naha noorendaja ja pehmedaja. Meemassaaži kasutatakse organismi toonuse tõstmiseks ja tervise tugevdamiseks. Meemassaaž aitab tõhusalt võidelda ainevahetushäirete ja tselluliidiga, alandada kaalu ning puhastada nahapoore. Meemassaaž on segu klassikalisest massaažist ja meeterapiast. Mee kasutamine kehal tekitab kerge vihtlemise efekti, mis kisub nahka. Toime inimesele on nii füüsilisel kui energeetilisel tasandil rahustav ja tasakaalustav. Meemassaaž ravib ja ennetab selgroohaigusi, ergutab lümfisüsteemi ja vereringet. Efektiivne on see külmetuse, näiteks kõha, liigesevalude ja ka närvivalude ning stressi korral. Meemassaaži kasutatakse naha puhastamiseks ja lümfiringe parandamiseks. Massaaž parandab vereringet naha aluskihtides ja lihastes, soodustab ja mõjutab ainevahetust kudedes ning siseorganites. See on hea kehvveresuse, kerge üleväsimuse, radikuliidi ja liigesehaiguste puhul.

Peale meemassaaži tuleks tarbida ohtrasti vett. Kohe ei ole soovitatav duši alla minna, kuna naha sisse jääv mesi mõjub veel mõnda aega pärast massaaži.

Vastunäidustused:

- mee allergia,
- südamehaigused,
- pahaloomulised kasvaja,
- ägedad põletikud,
- traumad,
- põletikulised veenilaiendid.

KOKKUVÕTE

Mesilased on töökad putukad, kelle tööülesanded on hoolikalt jagatud ning päevad sisustatud. Nad näevad vaeva oma kodu loomisel ja hoidmisel.

Uue informatsiooni saamisel mõistsin, et mesi on eluks vajalik komponent ! Mesi aitab ravida või leevendab peaaegu kõiki kaebusi, mis tervisega tekib, nt köha, nohu, alkoholism, kasvajakasv jm. Mett võib tarbida nii seespidiiselt kui välispidiiselt. Parima tulemuse saavutamiseks tuleks mett hoolikalt säilitada.

Uurimise käigus kogusin palju huvitavat, mida aja jooksul soovin katsetada !

KASUTATUD KIRJANDUS

1.Evald,Ü.1997.Kuldne tervis. Tallinn: Maalehe Raamat.

2.Sünnimaa.2002.Rahva tohter, V osa.

3.Ulman,J.2006.Mesi-helde looduse and.Odamees OÜ