

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

Aina Tälli

I kursus

MESI JA MESILASSAADUSED

Referaat

Tartu 2014

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Mesi
 - 2.1 Mee koostis
 - 2.2 Mee keemiline koostis
 - 2.3 Mee konsistents
 - 2.4 Mee värvus
 - 2.5 Mee aroom
 - 2.6 Mee maitse
 - 2.7 Mee standard
3. Erinevad meed
 - 3.1 Erinevate taimeliikide meed
4. Mesindussaadused
 - 4.1 Vaha
 - 4.2 Taruvaik ehk proopolis
 - 4.3 Õietolm ja suir
 - 4.4 Mesilasmürk
 - 4.5 Mesilasema toitepiim
5. Mesi ja tervis
 - 5.1 Meemassaaž
6. Kokkuvõte
7. Kasutatud materjalid

1. SISSEJUHATUS

Referaadi teema valisin isiklikust huvist rohkem teada saada mee kasulikkusest. Meie peres on mett alati au sees peetud, seda siis kui tervislikku toiduainet ning mõningal määral külmetushaiguste ravis. Põhjalikud teadmised aga mee koostise ja ravivõimaluste kohta on seni puudunud. Kuna mee tootmine sisaldab lisaks ka teiste mesilassaaduste kogumist ning kasutamist tervise tugevdamise eesmärgil on teema minu jaoks väga huvitav ning aktuaalne.

Uurimustöö läbiviimiseks kasutasin raamatukogust kättesaadavat kirjandust ja osaliselt internetis leiduvat teemakohast infot.

2. MESI

Mesi on loodussaadus, mis on hindamatu oma väärtuslike omaduste poolest. Meele kuulub juhtiv koht nende loendamatu ravimite hulgas, mida kingib meile loodus. Mesi on kergesti omastatav looduslik toiduaine. Eesti mesi sisaldab kõike seda, mis on meile, Eestimaal elavatele inimestele lähedane ja kasulik. Mees leidub kõiki aineid, mis tugevdavad organismi, parandavad ainevahetust, rahustavad närve, ühesõnaga – annavad meile elujõudu. [1;3]

2.1. Mee koostis

Mesi on magus aine, mille põhikomponendiks on **nektar** (mesineste, -mahl) Taimed, millelt mesilane nektarit korjab määravad mee maitse, värvuse, lõhna, kristallide suuruse ja kristalliseerumise kiiruse. Töomesilased korjavad nektarit erinevatelt meetaimedelt ja töötlevad seda. Mesilased kasutavad seda söödaks, inimestele on ta aga väärtuslik toiduaine.

Mesi on väga keerulise bioloogilise koostisega. Selles on üle seitsmekümne inimorganismile vajaliku komponendi, mistõttu omab mesi palju suuremat väärtust kui ükskõik milline suhkur või mõned muud toidudained.

Mee korje jaguneb nektarist valmistatud **õiemeeks** ning taimede või putukate eritiseist valmistatud **lehemeeks**.

Õietolm näitab, milliselt taimelt mesilane nektari korjas, mõjutades seega kaudselt mee organoleptilisi omadusi – maitset, lõhna, välimust ja konsistentsi.

Laboris tehtud õietolmu analüüside põhjal võib öelda, et Eesti mesi on pigem hele (valkjaskollastes toonides) kui tume ja peene kristalliga. Eesti mees on palju ristõieliste õietolmu, järgnevad roosõielised, paju ning valge ristik.

Õiemesi jaguneb monofloorseks (ühe taimeliigi õietolmust koosnev mesi) ja polüfloorseks (mitme taimeliigi õietolmust koosnev mesi). Eestis on valdav polüfloorne mesi. Kui meepurgil on kirjas ühe taime nimi, siis see ei tähenda, et seal on 100% pärna, kanarbiku jne õietolmu, vaid et selle taime õietolm on erinevate õietolmude kombinatsioonis domineeriv.[1;3]

2.2. Mee keemiline koostis

Keemiliste analüüside teel on kindlaks tehtud, et mesi on väga keerulise koostisega. Sinna kuuluvad suhkur (glükoos, fruktoos, sahharoos), vesi, dekstriin (kleepaine), valgud, aminohapped, ferendid, orgaanilised happed, mineraalained, vitamiinid (B2, B6, H, K, E,PP) jpm.

Mees leidub veel vähesel määral mitmesuguseid happeid (õun-, piim-, oblik-, viin-, sidrun-, sipelghapet), alkaloide, rasvu, hormoone, aroomaalseid ühendeid jmt.

Mee peamiseks koostisosaks on glükoos (viinamarjasuhkur) ja fruktoos (puuviljasuhkur). Nende osakaal sõltub mee sordist. Peale nimetatud süsivesikute kuulub mee koostisesse rida fermente, millest tähtsaim on **invertaas**. Viimane muudab

sahharoosi (roosuhkru) fruktoosiks ja glükoosiks. Üks mees sisalduvatest fermentidest on veel **diastaas** – ferment mis lõhustab tärklisi.

Mineraalainetest kuuluvad mee koostisesse kaltsium, magneesium, naatrium, raud, väävel, jood, kloor, fosfor ja mõnikord ka raadium. Tuleb märkida, et juba inimese vere ja mee mineraalse koostise sarnasus on tähelepanuväärne. Seega omab iga nimetatud aine suurt tähtsust inimese organismile.

Mesi sisaldab ka terve rea **mikroelemente**: mangaani, räni, alumiiniumi, boori, kroomi, vaske, baariumi, niklit, seatina, inglistina, tsinki, osmiumi jmt. Vaatamata oma tähtsusetule hulgal, kuulub mikroelementidele vaieldamatult tähtis roll inimese organismi normaalses tegevuses. Näiteks vask on vajalik normaalseks vereloomeks, vase puudumisel toidus võib areneda inimesel verevaesus. Samuti on organismi normaalseks talitluseks vaja rauda.

Ja loomulikult on inimese elutalitluses suur osatähtsus **vitamiinidel**. Need normaliseerivad ainevahetust ning ühe või teise vitamiini puudumisel toidus on see protsess häiritud, mis avaldub kohe omakorda teatud elundi töös. Näiteks vitamiin B2 reguleerib ainevahetust, valkude, rasvade ja süsivesikute tasakaalu, samuti on see vajalik nägemise korrashoiuks. B6 vaegus kutsub aga esile lihasevalu ja kõrgendatud ärritust. Vitamiin H hoiab maksa liigse rasva kuhjumise eest ja organismi üldist vastupanuvõimet tõstab C-vitamiin, mida leidub mees suhteliselt palju. [1]

MESI:



- ✓ Nektar
- ✓ Ensüümid
- ✓ Õietolm
- ✓ Süsivesikud
- ✓ Valgud
- ✓ Mikroelemendid
- ✓ Orgaanilised happed
- ✓ Aromaatsed ühendid
- ✓ Mineraalained
- ✓ Vitamiinid
- ✓ Värvained

Foto 1. Mee koostis

2.3. Mee konsistents

Värske mesi kujutab endast tiheda konsistentsiga läbipaistvat vedelikku, mis seistes tahkub ja kristalliseerub. Puhas mesi kristalliseerub alati, kui seda säilitatakse kinnises nõus ja hoitakse temperatuuril +20-30°C.

Mee konsistents määratakse kindlaks mee analüüsimisel. Suur tähtsus on taimeliigil, millelt mesilased on nektari kogunud. Nii on mesika-, pärna- ja viljapuude mesi

normaalse konsistentsiga ja sel viisil saadud mett peetakse esmaklassiliseks. Tiheda konsistentsiga on kanarbikumesi, mis on veniv ja kleepuv.

Mee konsistentsile avaldab olulist mõju ilmastik. Pärast pikki vihmaperioode väljavurritud mesi on vedelam kui kuivade ilmade ajal saadud mesi. Rohkesti vett sisaldav mesi on valmimata, väheväärtuslik ja nõrga aroomiga.

Mee kvaliteedi üheks näitajaks on ka mee erikaal. Korraliku mee erikaal peab olema 1,420-1,440 g/cm³. 1 liiter mett kaalub 1,420 kg.

Mee väärtust saab kontrollida, kui võtta supilusikatäis mett ja pöörata seda mitu korda ümber lusika telje. Võib üsna kindel olla, et valminud kvaliteetne mesi ei hakka sel puhul tilkuma. Külma käes ei hakka ka valmimata mesi tilkuma.

Keskmiselt on mee normaalne niiskusesisaldus 18%. Väga suure niiskusesisaldusega mesi (üle 20%) võib minna käärima. [1]

2.4. Mee värvus

Mee värvus oleneb eelkõige nektarit eritava taime liigist. Sõltuvalt värvainest, mis on nektaris (karotiin, ksantofüll jm) võib mee värvus olla värvitu, läbipaistev nagu vesi, helekollane, sidrunkollane, kuldkollane, tumekollane, pruunikas või isegi mustjas. Mee kaubanduslikul hindamisel eristatakse kolme värvust: hele, keskmine ja tume.

Ainuüksi mee värvuse järgi ei tasu otsustada selle omaduste üle, sest kuigi enamiku tarbijate arvates on eelistatavam mee värvus kollane, seejärel helepruun ja harvemini tumepruun, on paljude teadlaste arvates tumedama värvusega mesi väärtuslikum, sest selles on rohkem mineraalsooli, rauda, vaske ja teisi mikroelemente. [1]

2.5. Mee aroom

Meesordid erinevad üksteisest mitte ainult oma värvuse, vaid ka lõhna poolest. Mee lõhn oleneb peamiselt mees leiduvatest aromaatsetest eeterlikest õlidest, mille hulk sõltub taimedest, kust nektar pärineb. Tavaliselt on tegemist mitte ühest taimeliigist pärineva mee, vaid seguga. Seetõttu on lõhna järgi mee liigi määramine küllaltki keeruline.

Mee lõhna liigitatakse järgmiselt: lõhnatu, nõrk, aromaatne, vänge ja hapukas. Kui mõne tuttava taime lõhn on eriti selgesti eristatav, siis märgitakse mee lõhn viimase järgi. [1]

2.6. Mee maitse

Mesi erineb kõigist teistest toiduainetest oma meeldiva maitse poolest. Mee maitse oleneb taimedest, millelt mesi on korjatud. Magusus ja happesus, mille annavad meele orgaanilised happed, kindlustab meele magusa maitse kõrval ka vaevutajutava hõrgu hapuka kõrvalmaitse. Teatud meesordid – kastani-, tubaka-, pajumesi jt – omavad magusa maitse kõrval ka mõruduse, mis võib olla küllaltki tugev.

Mee magususele avaldab mõju nii selle suhkrusisaldus kui ka mee päritolu. Kõige magusam on mesi, mille koostises on rohkesti fruktoosi (puuviljasuhkrut). Mesi, mis on saadud mesilastelt, keda toideti suhkrusiirupiga, invertisuhkruga, sahharoosiga jne on vähem magus kui õiemesi. Seega teades mee maitseomadusi, võib ilma vaevata eristada ehtsat mett võltsmeest.

Mee säilitamisel metallnõus võib mesi omandada nn metallimaitse. Mesi, mis hakkab riknema, omandab ebameeldiva hapuka maitse. [1]

2.7. Mee standard

Standardiga on kehtestatud mee näitajad, proovide võtmise ja pakendamise kord, näitajate arvutamise meetoodika.

Mee happesust ei tohi kunstlikult muuta. Mingeid kõrvalaineid meele lisada on keelatud. [4]

Organoleptilised näitajad:	Norm
Lõhn	Meeldiv, aromaadne
Maitse	Magus, käärimistunnusteta

Välimus ja konsistents:	
Vurri nõrgunud	Erineva viskoossusega käärimistunnusteta, läbipaistev, vedel või kristalliseerunud tahke mass ilma kõrvallisanditeta
Kärjemesi	Vedelat või kristalliseerunud mett sisaldavad kaanetatud kärje osad või terve kärj
Kärjetükkidega mesi	Erineva suurusega kaanetatud kärjetükid koos neist väljavalgunud meega
Värvus	Värvitust, hele- või valkjaskollasest tumepruunini või rohekas
	Meel ei tohi olla kõrvaliste ainete lõhna ega maitset

Tabel 1. Mee standard

3. ERINEVAD MEED

Meed erinevad üksteisest kvaliteedi, käitlemise ja raviomaduste poolest. Ehedus, kvaliteet ja käitlemine sõltuvad mesinikust. Mee maitset ja raviomadusi mõjutavad aga sellised tegurid nagu korjema pinnase iseloom, seal kasvavad taimeliigid, mesilaste tõug ja aastaaeg. [3]

3.1 Erinevate taimeliikide mesi

Mesilane käib korjel kuni 2 km raadiuses tarust, järelkult oleks tal Eesti tingimustes võimatu toota sajabrotsendilist üheliigiliste taimede mett. Meepurgi sildil nimetatud taimede õietolmu on lihtsalt ülejäänud taimeliikidega võrreldes rohkem.

Esimesi erinevusi erinevate taimeliikide mees võib märgata organoleptilist analüüsi tehes, see tähendab vaadates, maitstes ja nuusutades. Lõpliku tulemuse annab õietolmu analüüs. [3]



Erinevad meed:

- ✓ Rapsimesi
- ✓ Ristikumesi
- ✓ Kanarbikumesi
- ✓ Tatramesi
- ✓ Mesikamesi
- ✓ Pärnaõie mesi
- ✓ Vaarikamesi
- ✓ Võilillemesi
- ✓ Kevadine mesi
- ✓ Aasalilledesi

Foto 2. Erinevad meed

4. MESINDUSSAADUSED

Juba vanast ajast on tuntud mesindussaaduste – mee, suira, taruvaigu ja mesilasmürgi soodne mõju inimese tervisele. Mesindussaadusi kasutavad inimesed on kõrge vanuseni töövõimelised ja elurõõmsad. [1]

4.1 Vaha

Vaha on 12-18 päeva vanuste töömesilaste vahanäärmete eritis. Mesilased kasutavad vaha kõrgede ehitamiseks ning haudme ja mee katmiseks.

Põhiline osa vahast leiab kasutamist kärjepõhja valmistamiseks.

Veel kasutatakse vaha küüналde valmistamiseks, eriti kirikutes. Vaha kasutatakse kosmeetikas kreemide ja huulepulkade valmistamisel, samuti puidu- ja mööbli töötlusvahendites.

Vaha mälumine koos meega (kärjemesi) aitab ravida kurguhaigusi, näiteks angiin.

Iidsetest aegadest peale on mesilasvaha kasutatud põletushaavade, haavandite ja kasvajate raviks. Vaha kasutatakse ka plaastrite, raviküüналde ja salvide valmistamiseks. [3]

4.2 Taruvaik ehk propolis

Propolis ehk taruvaik on kleepuv aine, mida mesilased koguvad taimedelt, lisades sellele süljenäärmete eritist, vaha ja õietolmu. Mesilased kasutavad propolist oma pesa steriliseerimiseks ning tarus olevate aukude ja pragude kinnikamiseks. Tavaliselt on propolis pruunika-roheka tooniga ning kibeda maitsega. Seistes muutub propolise värvus tumedamaks. Propolist võib jahedas ja pimedas säilitada 5-10 aastat.

Mesinikud koguvad propolist suvel, kraapides seda taru seintelt, raamidelt, vaheliistudelt või ka spetsiaalselt korjerestidelt.

Taruvaik on allergia ja põletikuvastase antitoksilise ja kudesid regenereeriva toimega. Tema tarvitamine takistab haigustekitavate pisikute arengut, parandab haavu ja paiseid ning leevendab valu. [1;3]

4.3 Õietolm ja suir

Õietolm on kollakas tolmjas mass, mis koosneb seemnetaimede tolmukates valminud tolmutteradest. Õietolm sisaldab mesilaste ja inimese toiduks hädavajalikke valke, rasvu, vitamiine (kõiki vitamiine peale D-vitamiini), mineraalaineid jne.

Mesinikud koguvad õietolmu vastava koguriga, mille aukudega ekraani mesilased läbivad. Kogur paigutatakse taru välisküljele, lennuava ette ja selle kasti langevad mesilaste poolt kogutud õietomutombukesed.

Õietolmu säilitamiseks ja kasutamiseks segatakse seda meega vahekorras 1:1 või 1:2 või tuhksuhkruga vahekorras 1:1. Meega segu säilib 3-5 aastat, suhkruga 6-12 kuud.

Õietolmu kasutatakse ravi- ja kosutusvahendina. Sama ainet soovitatakse kasutada kehvveresuse, südame- ja veresoonekonna, seedetrakti jt haiguste korral.

Värske õietolm meenutab oma konsistentsilt ja lõhna poolest sooja rukkileiba. Ükski inimese valmistatud toiduaine ei ole nii keerulise koostisega ja kasulike omadustega kui õietolm. [1;3]

Suir on mesilaste poolt ümbertöötatud õietolm. Mesilased koguvad õietolmu korjetaimedelt, niisutavad seda süljega, segavad meega ja paigutavad kärjekannudesse. Nii valmistavad nad õietomust söödavaru, millest paari nädala jooksul tekib piimhappelise käärimise teel aine, mida nimetataksegi suiraks. Suir erineb oma koostise poolest veidike õietolmusest. Suiiras on suhkruid ja piimhapet umbes kaks korda rohkem, rasvu ja valkaineid aga vähem. Rohkem on suiras vitamiine. Paljude haiguste puhul on suir õietolmusest tõhusam.[1]

4.4 Mesilasmürk

Iseenda ja oma pesa kaitsmiseks arvukate vaenlaste vastu on mesilastele antud looduse poolt kaitsevahend – astel. Kui mesilane nõelab, väljub läbipaistev kollakas vedel nõre (mürk) mürgiastlast, mis koos pulseeriva mürgipõiekesega võib jääda nõelatasaanu naha sisse. Mürgi eritumine nahas jätkub. Nõelanud mesilane ise sureb mõne päeva jooksul. Astel on ainult töomesilastel ja mesilasemal. Mesilasema kasutab mürgi munade desinfitseerimiseks, töomesilased pesa kaitsmiseks.

Mesilasmürk lahustub vees ning tal on tugev antibakteriaalne toime ka 50 000kordselt vees lahjendatuna.

Mesilasmürki kogutakse impulssvoolu abil spetsiaalsete mürgikogumisraamidega ning säilitatakse tumedas õhukindlas pudelis. Eeskätt kasutatakse seda ainet reuma, radikuliidi, arteroskleroosi, bronhiaalastma jt allergiliste haiguste raviks ning veresoonte läbilaskevõime suurendamiseks. Mesilasmürki kasutatakse nii süstimiseks kui salvina.

NB! Mesilasmürki ja selle preparaate tohib koduseks raviks kasutada ainult pärast arstiga konsulteerimist. Osa inimesi on mesilasmürgi suhtes väga allergilised. [1;3]

4.5 Mesilasema toitapiim

Mesilasema toitapiim on noorte töomesilaste ülalõua- ja neelunäärmete nõre, millega nad söödavad mesilasema vaklu ning leskede ja töomesilaste vaklu. Toitapiim on hapukasmagusa maitsega valkjashall kooretaoline vedelik.

Toitapiima koostis on keeruline, selles on ülekaalus valgud ja vitamiinid. Mesilasema toitapiimas sisalduvad ained teevad toitapiima imevahendiks. Mesilasema toitapiimas on 60-70% vett, 10-18% valke, 9-15 % suhkruid, 1,5-7% rasvühendeid ja 0,7-1,5% mineraalaineid jpm. Toitapiim sisaldab üheksa B-grupi vitamiini, mis on rohkem kui üheski teises toiduaines.

Toitapiima ja sellest valmistatud ravimeid (tablette, küünlaid jm) kasutatakse väga paljude haiguste korral. Teadlaste uuringud on näidanud, et toitapiima võib edukalt kasutada hüpotroofiat põdevate (vaegtoitumus; lapse või imiku haiguslik kõhnus) laste raviks.

Mesilasema toitepiima kasutatakse ka bronhiaalastma, bronhiidi, larüngiidi, nohu, ateroskleroosi, stenokardia, neuroosi, hüpertoonia, maohaavade, suhkruhaiguse, nahahaiguste ja paljude muude haiguste korral.

Paljude medikute arvates on toitepiim kõige efektiivsem bioloogiline stimulaator. Tal on üldtugevdav ja toniseeriv, aga ka mikroobidevastane toime; ta parandab nägemist ja mälu ning tõstab elatanud inimestel söögiisu. Pärast tervistava toitepiima tarvitamist on inimestel täheldatud ka suguvõime paranemist. [1]

5. MESI JA TERVIS

Kõiki mesindussaadusi saab kasutada inimese tervise huvides. Esimesel kohal on muidugi mesi kui inimorganismile kergesti omastatav ning jõudu andev toiduaine. Ka õietolm, taruvaik, mesilasvaha ja suur on tõhusad mitmesuguste tervisehädade puhul. Mee kasutamise kõrvalnähuks võib mee ja õietolmu suhtes tundlikel inimestel avalduda allergiline reaktsioon.

Mesi ja mesindussaadused on eelkõige tervist tugevdava ning seeläbi haigusi ennetava toimega.

Mee tervislik ja raviv mõju seisneb tema mitmekesisel keemilisel ja bioloogilisel koostisel. Tervise teenistuses on ju ka kõik mesindussaadusi kasutavad iluprotseduurid, sest läbi nahapinna omastab inimene mesindussaadustes sisalduvaid kasulikke aineid. [3]

5.1 Meemassaaž

Meemassaaži on kasutatud nii Aasias kui Venemaal juba ammustel aegadel.

Meemassaaž parandab verevarustust ja maandab lihaspinget, mis tekib jääkainete kogunemisest. Vere ja lümfiringe kaudu aitab see väljutada organismist jääkaineid, stimuleerib naha aluskoe ja verevarustuse tööd.

Meemassaaž aitab tõhusalt võidelda tselluliidiga ja puhastab nahapoore.

Meemassaaž mõjub inimesele kahel tasandil - füüsilisel ja energeetilisel.

Füüsiline tasandil - parandab vereringlust naha alumistes kudedes ning nende all asuvates lihastes, annab organismile vajalikke bioaktiivseid aineid ja adsorbeerib toksiinid ning aitab nende väljaviimist organismist. Ergutab lümfisüsteemi ning soodustab naha loomulikku puhastumist. Nahk muutub elastseks ja siidiseks ning pinguldub. Stimuleerib erinevate kudede ja organite toimimist, mille tulemusena paraneb kogu organismi seisund.

Energeetiline tasandil - toimib eeskätt eeterkehale, mille korrastamine aitab kaasa füüsilise keha tervenemisele. Mett kasutatakse "kleepainena", mille abil eemaldatakse saastunud energiat. Selle tegevuse toimetel puhastuvad energiakanalid ning taastub energia vaba kulgemine.

Meemassaaži tehakse esmalt seljale. Võib teha ka tervele kehale.

Meemassaaž on efektiivne külmetuse, närvi-, liigesevalude ja stressi puhul. Võib kasutada ka tselluliidi vastase ravi ühe osana. Ei sobi meeallergikutele. Protseduuril kasutatakse naturaalselt mett, soovitatav mahetoode.

Mett kasutatakse kleepainena, mille abil on võimalik organismist eemaldada "saastunud" energiat. Massaaži toimetel puhastuvad energiakanalid ja energia hakkab neis jälle vabalt voolama, paraneb vereringe naha aluskihtides ja lihastes. Mesi seob mürke ja kiirendab nende väljaviimist organismist.

Massaaž mõjub hästi vananevale ja lõtvuval nahale, seda toniseerides ning tugevalt trimmides. Meemassaaži võib kasutada ka ühe osana tselluliidivastases ravis. Protseduur silub nahaaluseid tihendeid, seetõttu muutub nahk peale massaaži siidiseks.

Vastunäidustuste puudumise korral võib seda teha ka näole – toniseerib, trimmib, puhastab ja tõstab näonahka. Meemassaaži ei maksa segi ajada endale saunas mee pealemäärimisega. Aitab suurepäraselt ka külmetushaiguste puhul. Teatud määral võib seda isegi võrrelda kuppude panemisega, kus samuti mõjutatakse aktiivselt selga. Masseerida võib ka rinnaesist ja liigeseid, kuid mitte mingil juhul siis, kui inimesel on veenilaiendid.

Meemassaaži saab endale ise ka teha, näiteks põveliiigestele või reitele. Kõhu meega masseerimine aitab leevendada kõhukinnisust. Päikesepõletuse puhul võib sellest abi olla, sest meel on bakterivastane toime. Kosmeetikud teevad meemassaaži isegi näole. Pärast meemassaaži on soovitatav palju juua, klaasike punast veini on hea, sest see lõdvestab lihaseid. Massaažis oleks soovitatav käia kord nädalas, tselluliidi puhul saab paremaid tulemusi tihedama, 8-10 korra ravikuuriga, 2-3 korda nädalas.

Soovitatav on massaažile minna tühja kõhuga ja eelnevalt jalad raseerida. Keha peab olema puhas ja kreemitamata, vastasel korral mesi ei imendu. Protseduur võib olla valulik, kuid just valu on see, mis juhatab massööri probleemsete kohtadeni. Reeglina on valus vaid esimene protseduur, järgnevad korrad on meeldivamad.

Pärast protseduuri pannakse patsient mõneks minutiks hauduma rätiku alla ja seejärel puhastatakse. [2]

6. KOKKUVÕTE

Uurimustöö tulemusena sain hea ülevaate mee ja mesilassaaduste koostisest ning nende kasutamise võimalustest inimese tervise heaks. Sain informatsiooni mesilaste väga keerulisest ja huvitavast elukorraldusest, mille produktiks on inimesele üliväärtuslikud toidulisandid ning ravitooted. Mee ja mesilassaaduste kasutasala on väga lai. Leidub hulgaliselt retsepte haiguste raviks, mille põhikoostisaineks on naturaalne mesi.

Mesi leiab kasutust ka kosmeetikas. Kuna mesi imendub naha kaudu, on väga heade ravitulemustega ka mee nahale määrimine ja meemassaaž.

Kaasaegne farmaatsiatööstus on teinud suuri pingutusi ja edusamme tõhusate ravimite väljatöötamisel, kuid oma kohta ei kaota haiguste ennetamisel ja tervise taastamisel looduslikud preparaadid milles rohkete võimalustega ning tõhususega troonib tippu naturaalne mesi.

7. KASUTATUD MATERJALID

1. Kangur, Anne 2003. Mesi ja tervis. Tallinn. Odamees OÜ
2. Massaažituba Thyme. 2011 [<http://www.thyme.ee/index.php/meemassaaz>]
(kasutamise kuupäev 15.05.2014)
3. Tammet, Tiina 2007. Eesti meeraamat. Tallinn. AS Forma Media
4. Übi, Evald 1997. Kuldne tervis. Tallinn. Maalehe raamat