

# Mesi, mesilastooted ja nende mõju. Näiteid apiteraapiast

Astrid Oolberg

# Sissejuhatuseks

- mesilased on olnud Maa asukateks ammu enne inimesi – juba palju miljoneid aastaid tagasi
- Andmed mesindusest kui majandusharust ja mee kasutamisest on teada Egiptusest ca 6000-7000 aastat tagasi
- Alates ürgajast kasutavad inimesed mett kui magusat toiduainet
- Hipokrates nimetas mesilast kõige targemaks farmatseudiks ning soovitas kasutada mett haavade raviks ja seedetrakti hädade parandamiseks . Ta teadis juba siis mee steriliseerivast ja bakterite kasvu pidurdavast toimest
- Patogeensed mikroobid hävinevad mees mõne tunni kuni mõne ööpäeva vältel

nt. tuberkuloosi kepike ei ela mees

mitte üle 24 tunni

nt. kõhutüüfuse tekitaja

mitte üle 48 tunni

nt. düsenteeria tekitaja

mitte üle 10 tunni

- Egiptuses balsameeriti surnukehasi mees
- Avicenna soovib igale üle 45 aasta vanusele inimesele kasutada tervise tugevdamiseks regulaarselt mett
- Väga tõhus on kasutada ravimisel mett koos ravimtaimedega
- Mee tarvitamisel saabub nähtav raviefekt aeglasemalt (võrreldes tabletraviga)

Meel puuduvad ohtlikud kõrvaltoimed (v.a.allergia) tervisele

# Mesi on bioloogiliselt aktiivne toidulisand või toiduaine

- SÜSIVESIKUD
- Lihtsuhkrud- glükoos ja fruktoos
- Lihtsuhkrud kergesti omastatavad, annavad organismile kiiresti vabanevat energiat
- Seega mesi on ideaalne energeetiline produkt, mis aitab taastada jõudu pärast suuri füüsilisi ja vaimseid koormusi (õppurid, sportlased, peale haigust)

- **FERMENTE**

- Aitavad organismis lõhustada liitsuhkruid lihtsuhkruteks
- Invertaas lõhustab sahharoosi glükoosiks ja fruktoosiks
- Diastaas lõhustab tärklis glükoosiks
- Lipaas lõhustab rasvu
- Veel sisaldab katalaasi, inulaasi
  
- Seega haigetele, kelle seedetraktis on seedefermentide aktiivsus langenud, annab mee tarvitamine suurt kergendust
- Fermendid ei talu kuumutamist, kuumutatud mesi on fermentideta lihtsuhkrute segu, millel siirupi väärtus

- MINERAALAINED
- Fosfor, kaalium(luukoele, hammastele, närvisüsteemile)
- Kaalium (lihaste talitlusele, vee ainevahetusele)
- Magneesium (närvisüsteemile)
- Jood (kilpnäärmele)
- Raud, koobalt, vask, molübdeen (vereloomele)
- Tsink (immuunsüsteemile)
  
- Tumedas , eriti lehemees on mikroelemente suhteliselt rohkem, samuti valke, kuid vähem suhkruid.
- Mineraalainete hulk sõltub suuresti pinnasest, kus meetaimed kasvavad

- VITAMIINID
- Mees leiduvate vitamiinide üldkogus pole suur, kuid nad aitavad kaasa organismi üldise talitluse paranemisele
- C- vitamiini 2 mg/100g mee kohta, aitab skleroosi, külmetushaiguste tõrjeks, on organismile üldtugevdava toimega
- B1- 0,04mg ja B6 0,1mg/100g mees- vajalik organismile süsivesikute ja valkude ainevahetuseks, närvisüsteemi, kilpnäärme, seedetrakti õigeks talitluseks
- B2- 0,26 mg/100 g mees, vajalik valkude ja rasvade ainevahetuseks, naha , juuste hoolduseks, seda on nimetatud ka kasvuvitamiiniks.
- PP- 1,1mg/100g mees, on oluline kudede sh naha ja närvikoe ainevahetuseks. Reguleerib kolesterooli, vee ja soolade ainevahetust

- Foolhape- 0,03 mg/100gr mees, organismile vajalik vereloomeks, närvisüsteemi tugevdamiseks, aitab meeleolu heal tasemel hoida.
- B3 e.pantoteenhape 0,55 mg/100g mees, kaitseb depressiooni vastu, kaitseb nahka põletike eest, siseelundeid degenerereerumise eest.
- H vitamiin (biotiin) 0,006 mg/100g mees, tarvilik naha ja juuste tervishoiuks, selle vitamiini puudusel kolesteriini tase veres tõuseb, punaliblede hulk langeb
- Mesi on väga hea keskkond vitamiinide säilitamiseks.



- AMINOHAPPEID
- ALKALOIDE
- HORMOONE
- FÜTONTSIIDE
- EETERLIKKE ÕLISID
- HAPPEID, eelkõige õun-, piim-, oblik-, sidrun-, sipelg-, viinhape.
- ÕIETOLM, mida tuuakse koos nektariga tarusse ja mis lisab meele valku, rasvu, tärklist.
  
- NB! Eelista mett suhkrule ja teistele magusainetele

# MEE KASUTAMINE

- MESI ORGANISMI ÜLDISEKS TUGEVDAMISEKS
- 1 spl 3 korda päevas- väsimuse, unetuse, kurnatuse puhul. Sportlased enne võistlusi tarvitavad isegi kuni 300g päevas. Samuti õpilased enne eksameid
- Mesi ning ravimtaimed
- Õunaäädikas meega: 1 klaas vett, 2tl õunaäädikat, 2tl mett
- Aaloe 150g, punast veini 350g, mett 250g (5 päevaks pimedasse), tarvitada 1 supilusikatäis 3 korda päevas
- Aaloe 100g, mesi 300g, 3-4 sidrunit, 100g konjakit, pähkleid- 1 spl 3 korda päevas

# MEE KASUTAMINE

- RASVUMINE

- 1 spl mett, 1 kl leiget vett- 2 tundi enne sööki hommikul ja 2 tundi enne uinumist õhtul
- Selleri mahl ja mesi 1:1 – 1spl 3 korda päevas, vajadus süsivesikute ja magusa järele samal ajal väheneb
- 1kl vett, 2 tl õunaäädikat, 1tl mett- 1kl peale süüki 2-3 korral päevas vähemalt 2 kuu vältel

- ALKOHOLISM

- Fruktoos ja glükoos kergesti organismi poolt omastatavad (alkoholik saab energia etanooli lõhustumisest) . Igapäevaselt võiks tarvitada 150-300g mett. Kaaliumi puudus alkoholi liigtarvitajal?
- Pohmelus kergeneb, kui kasutada sidrun ja mesi vahekorras 1:1

# MEE KASUTAMINE

- SUITSETAMISEST LOOBUMINE- närida kärjemett
- UNETUS JA NÄRVISÜSTEEMI HÄDAD- korrapäraselt tarvitada mett
- KÜLMETUS;NOHU;KATARR – määrada saunas meega kokku, olla laval
- VALUD LIIGESTES- soolasid välja ajav on kasemahl meega, pohlalehe leotis meega 1 kl. 3 korda päevas, määrada liigesed meega sisse- olla saunalaval
- SÜDAME JA VERERINGE HÄIRED, STENOKARDIA, ATEROSKLEEROOS- mees sisalduv glükoos ja fruktoos ning kaalium on vajalikud südamelihase töö parandamiseks
- PROSTATA HÄDAD- mesi, õietolm 1:1 1tl. 3 korda päevas
- MAKSATSIRROOS – mustsõstrad meega on soovitatavad dieedis hoida pea iga päev
- SEEDETRAKTI HÄDAD, KÕHUKINNISUS
- HAAVANDTÕBI
- DIABETES MELLITUS SIBULAMAHL MEEGA 1:1

# MESI KOSMEETIKAS JA NAHA HOOLDAMISEL

- PSORIAAS, EKSEEM, PÕLETUSED – mesi parandab kiiresti haavu, sealhulgas ka põletushaavu, vähendab valulikkust, segu meest, astelpajuõlist, aloest 1:1:1
- NAHK VÄRSKENEV JA KORTSUD SILENEVAD
- Hipokrates ütleb- kes pidevalt mett tarvitab , on hea jumega
- Mesi parandab verevarustust, pehmendab ja toidab nahka.
- Nt. toores munarebu, 1tl mett, 1tl glütseriini (või gastroorõli) mask 1-2 tunniks näole. Seejärel pesta sooja veega.
- Meepiim: 50 ml sooja piima, 1/2tl mett näonaha hooldamiseks
- 100g mett, 1 sidruni mahl 5-10 minutit maskina näol hoida
- Mesi kurgimahlas 1tl 1 klaasi kohta- vistriketele, vinnidele kompressina
- 1spl jahu, 1 munavalge, 1tl mett . Maskina näonahal kortside vastu
- SAUNAS – peale pesemist ja kergelt kuivatamist, määrada meega kokku, võtta kergelt leili 15-20 minutit. Protseduur rahustab närvipingest, annab jõudu ja parandab, pehmendab , noorendab nahka.

# ÕIETOLM

- Õietolm koosneb taimede tolmukais valminud sugulise paljunemise kehadest- isassugurakkudest.
- Mesilased niisutavad keha karvade külge kogunenud tolmuteri sülje ja nektariga ning panevad jalgade küljes olevatesse korvikestess.
- Tarus topitakse õietolmu tombid kärjekannudesse, lisatakse nektarit, 2 nädala jooksul valmib piimhappelise käärimise tulemusel suir.
- Saira kasutavad mesilasd toiduks ja järelkasvu kasvatamiseks.
- Katsetega on kindlaks tehtud ,et mesilaste toitmisel mitme taime suiraga on neil kaks korda rohkem hauet kui ühe taime suiraga toitmisel
- Õietolmu terade värvus , kuju ja suurus varieerub suuresti (nt. vaarika õietolm valkjashall, tatral helekollane, võilillel kollane, pirnil punane, punasel ristikul tumepruun)
- Osa õietolmu teri satub mee hulka, nende abil on võimalik määrata mee päritolu.

# ÕIETOLM

- Sisaldab 28 keemilist elementi (Nt. K, P, Ca, Fe, Cr)
- Kõiki vitamiine (C-, A- ja B-grupi vitamiine)
- Aminohappeid (asendatavad ja asendamatud)
- Küllastumata rasvhappeid (linoleenhape, arahhidoonhape)
- Biostimulaatorid
- Monosahhariidid (glükoos, fruktoos)
- suiras võrreldes õietolmuga vähem valke ja rasvu, rohkem süsivesikuid ja piimhapet
- Õietolmus sisalduva kasvuhormooni tõttu on ta eriti väärtuslik kasvueas organismile
- Fakt! Asendamatud aminohappeid on õietolmus 5-6 korda rohkem kui lihas ja piimas

# ÕIETOLM

- Õietolmu valgud n.ö. täisväärtuslikud
- Suiraga toidetakse järglasi
- Katse kontrollgrupp toitis järglasi suiraga,
- Katserühmade mesilastele anti toiduks erinevaid valgurikkaid produkte (1)
- Tulemused:

Valkurikas toit	Koorunud vaklade arv päevas
suir	175
kuivpärm	84
koorepulber	30
piimapulber	27
munakollase pulber	17
munavalge pulber	2
<b>rukkijahu</b>	<b>0</b>



# ÕIETOLM

- Näiteks 15g õietolmu sisaldab 1,5 mg leutsiini (inimesele vajalik ööpäevane annus)
- 12 g õietolmu sisaldab 2,2 mg metioniini (ka see on inimesele vajalik ööpäevane annus)
- Küllastumata rasvhapped ei põhjusta veresoonte lupjumist- seega õietolm on veresoontele hea
- ÕIETOLMU tõhus toime avaldub juba 10 päeva pärast, kui tarvitada 5-30 g päevas (1-3 teelusikatäit):
- Tõstab söögiisu
- Tõstab vaimset ja füüsilist töövõimet
- Korrastub hormonaalsüsteem
- Depressioon kaob
- Eluiga pikeneb
- Vähendab vere kolesterooli sisaldust, tugevdab veresooni
- Pidurdab mikroobide kasvu sooltes ja kurgus
- Tõstab vere hemoglobiini sisaldust

# ÕIETOLM

- **HOIATUSED** õietolmu tarvitamisel:
  - Tarvitada hommikuti
  - Vere hüübivus langeb
  - Liigne õietolmu tarvitamine võib põhjustada maksakahjustusi
  - Ei tohi tarvitada pahaloomuliste kasvajate korral
  - Ülitundlikud (allergilised) inimesed ei tohi tarvitada
  
- Varem soovitati tolmutera kestad paremaks omastamiseks mehaaniliselt purustada. Viimasel aastakümnel Hispaanias tehtud uuringute põhjal ei ole selleks vajadust. Õietolmu tera kest koosneb 50 % ulatuses rasvadest, mis lagunevad maomahlade toimel.

# ÕIETOLM

- Võtta hommikul teelusikatäis
- Õietolmu võib segada pudru või kohupiima hulka
- Võib lahustada leiges vees ja juua (1 tl klaasis vees lahustada)
- Segada meega (vahekorras 1:1)
- Tarvitada suira, suira mee segu
  
- Südame isheemiatõbi, hüpertoonia, ateroskleroos
  
- Üle 45 vanustel meestel tuleks võtta iga päev 15 õietolmu, et ära hoida eesnäärme adenoomi
- Suurendab sugutungit
- Naised näonaha toonuse ja hea jume saamiseks, segada näomaskide koostisse

# PROPOLIS ehk TARUVAIK

- TARUVAIK valmib kui mesilased korjavad puude ja taimede pungadelt, lehtedelt ja varrelt taimse päritoluga vaiku, lisavad sellele süljenäärmete eritist, vaha ja õietolmu.
- Mesilased kaitsevad taruvaiguga taru viiruste, bakterite ja seenhaiguste eest e. Pesa steriliseerimiseks. Lisaks veel aukude ja pragude kittimiseks.
- Taruvaik on tumepruunikas, pruunikas, seistes tumenev, hea lõhnaga , mõrkja maitsega.
- Piirituses lahustub hästi, õlis ja rasvades raskemini, vees minimaalselt (7-11%)
- Taruvaik sisaldab eeterlikke õlisid,
- 19 flavonoidi (annavad bioloogilise aktiivsuse) ,
- 24 mitteorgaanilist elementi (K, Co, P, Na, Al, ZN jne)
- 17 aminohapet,
- vitamiine ( B-grupp, A, E)
- orgaanilisi ühendeid.

# PROPOLIS ehk TARUVAIK

- Tarvaigul on põletikuvastased, antiseptilised ja antimükootilised omadused, ta soodustab haavade paranemist
- Neid toimeid ei ole võimalik põhjendada mingi kindla aine või ainete olemasoluga
- Bioloogiliselt aktiivse ainaena takistab taruvaik vähirakkude arengut
- Inglise teadlane M.Turell nimetab taruvaiku tuleviku medikamendiks. Seda hakatakse üha enam kasutama . Näiteks on müügil taruvaiku sisaldavad hambapastad ja närimiskummid
  
- Taruvaigu tinktuur 10 % (10 g taruvaiku ja 100 ml 70 või 96C piiritust)  
2-3 päeva pimedas, lahust aegajalt loksutades , tarvitada tilkades
- Taruvaigu salv – 20 g mesilasvaha, 80g oliivõli, lisada taruvaigu tinktuur
- Taruvaigu segu meega
- Nätsutada taruvaigu kuulikest, eriti suuõõne põletikud
- Välispidiselt asetada konnasilmale koogike 3 ööpäevaks

# PROPOLIS ehk TARUVAIK

- Kaksteist- sõrmiksoole haavandid
- Krooniline kurgupõletik, nohu
- Onkoloogias
- Ekseem, seenhaigused, ohatised, putukahammustused, põletused
- Haavadel- salvid
- Ateroskleroos, reuma, isheemiatõbi, suhkruhaigus, hüpertoonia
  
- NB! Olemas allergia taruvaigu suhtes
- Neeruhaigetel patsientidel kasutada ettevaatlikult

# MESILASEMA TOITEPIIM

- Mesilasema toitepiima toodavad noored äsja suira toidult tulnud ca 4-5 päeva vanused mesilsed.
- Mesilsema toitepiim on mõeldud ema ja vaklade toiduks.
- Tulevasele mesilasemale antav toitepiim on palju paksem, sisaldab suguorganite arenguks vajalikke komponente, ei sisalda õietolmu
- Kuue päevaga suureneb mesilasema vagla kaal 3000 korda
- Areng munast ema koorumiseni kestab 16 ööpäeva (töölismesilasel 21 päeva)
- Toitepiima bioloogiline aktiivsus väheneb maomahla mõjul
- Kasutada keele alla manustades väikesed kogused (10g)
- Sisaldab 44-68% vett; 7,1-7,5% lämmastikku, 34-47% proteiini, 8,2-10% rasvaineid, 12-14% glükoosi, 2,6-8,2% fruktoosi, mineraalaineid (K,P,Ag, Au, Fe, Zn, Co) ; 21 aminohapet, vitamiine
- Toitepiim hügrokoopne, segada meega (vahekorras 1:100)
- Lüofiliseeritud toitepiimast valmistatakse tablette- Apilak

# MESILASEMA TOITEPIIM

- Mesilasema toitepiim suurendab söögiisu, parandab und, suurendab haigustele vastupanuvõimet, hemoglobiini sisaldus suureneb, enesetunne paraneb
- Alaneb vere kolesterooli tase, haavad paranevad kiiremini
- Nii madala kui kõrge vererõhu korral mõjub toitepiim toniseerivalt
- Stenokardia haiged
- Toitvad emad võiks kasutada vähese rinnapiima korral
- Hüpotroofiat põdevad imikud
- Lastetus, kliimaks, gripp, suhkruhaigus
- Tihti piisab juba 1-2 nädalasest ravikuurist
  
- Ei soovitata neeruhaiguste, ägedate infektsioonahaiguste ja eesnäärme pahaloomuliste kasvajate korral



# MESILASMÜRK

- MESILASMÜRK on mesilaste kaitsevahend vaenlase vastu (hiired, rotid, nugised, karu, inimene)
- Nõelamisel satub 0,1- 0,7 mg mürki astla kaudu ohvri kehasse, astel jääb ohvri naha sisse
- 2-3 päeva mõõdukes paistetused kaob
- Ülitundlikel inimestel võib juba ühe mesilase nõelamine üliohtliku seisundi põhjustada
- Enne mesilasmürgiga ravi on vaja kindlaks määrata patsiendi mürgi taluvus. Kontrollpiste järel kontrollida uriini analüüsi (valgu ja suhkru sisaldus)
- Ülitundlikkuse korral kasutada raviks antihistamiinikume
- Kõige kangem on mürk suvel kui mesilased korjavad õietolmu

# MESILASMÜRK

- Värske mesilasmürk sisaldab 60%vett, 13 valkainet, 2 ensüümi, 18 aminohapet, glükoosi, fruktoosi, sool- ja sipelghapet, 11 mitteorgaanilist elementi, eeterlike õlisid
- Mürgi kuivainest moodustavad valgud 80%,peaaegu poole sellest melitiin.
- Mürk on läbipaistev kollane aromaadne kibeda maitsega vedelik, õhu käes kuivad kiiresti, lahustub vees
- Mürgi vesilahus ebapüsiv
- Mürk difundeerub kõikidesse kudedesse, ka lümfisüsteemi kaudu
- Ta laiendab veresooni (punetus lokaalselt, süsteemselt alandab vererõhku)
- On antikoagulant
- Bioloogiliselt aktiivse ainenä tõstab organismi kaitsevõimet, stimuleerib neerupealiste tööd.
- Bakteritsiidne (lahjendus 1 : 50 000 ei suuda mikroobid elada)
- Ajab raku tasemel kahjulike aineid välja
- Vabastab histamiini

# MESILASMÜRK

- Mesilasmürgi ravi on näidustatud:
  - reumaatilised haigused (artriit, polüartriit, radikuliit)
  - südame-veresoonkonna haigused (hüpertoonia)
  - veenipõletik
  - podraga (Peeter I)
  - valuvähendav
  - immuunsüsteemi tugevdav (vähe külmetushaigusi)
  - perifeerse närvisüsteemi toetav (neuriit, neuralgia, )
  - insult (Jaapani mesinik)
  - kolesterooli taset alandav
  - troofilised haavandid (soodustab uue koe teket)
  - takistab armide (sidekoe) teket

# MESILASMÜRK

- Ravikuurid näevad välja 1 päeval 1 nõi, teisel päeval 2 nõi, jne, kuni 55 nõi vija (apiterapeut N. loirish)
- Süstimiskohad- reite ja õlavarte välisküljed, nimme- ristluu piirkond
- Artriidi korral nõiatakse ristluu ja haigete liigete piirkonda
- Raskesti paranevate haavade puhul tehakse korraga kuni 12 nõelamist
- Haavadest 15 cm kaugusel.
- VASTUNÄIDUSTUSED mesilasmürgiga ravimisel on äge nakkus, kõrge temperatuur, rasedus, südame –veresoonkonna puudulikkus.
- Mesilasmürki seespidiselt ei tarvitata
- Välispidiselt määramiseks sobivad mesilasmürki sisaldavad salvid
- Mesilasmürki lagundab kaaliumpermanganaadi ning kloori lahus
- Piisavalt palju nõiata saanud inimesed põevad harva liigese- ja närvipõletikke, külmetushaigusi.

# MESILASVAHA

- Mesilasvaha on noorte mesilaste vahanäärmete eritis
- 1 kg vaha valmistamiseks kasutavad ligikaudu 3 kg mett
- Tööstuses kasutatakse lakkide, värvide, küünalde ja nahktoodete valmistamiseks.
- Farmaatsiatööstuses tehakse vahast salve, kreeme, emulsioone ja raviküünlaid
- Kasulik on kärjemett või kärjekaaretist närida suus, sest vaha desinfitseeriva toimega ja A-vitamiini sisaldus parandab suu ja mao limaskesta seisundit
- Allaneelatud vaha organism ei omista, küll absorbeerib vaha organismist kahjulikke aineid.
- Vaha on leidnud kasutamist haavade, lõhede ja põletuste ning nahahaiguste ravil

# Mesindussaadused ja rasedus

- Aneemia- mesi ja õietolm
- Magusavajadus rahuldada meega
- Veritsevad igemed, külmetushaiguste ennetamine - kärjemesi
- Rasedustoksikoos – 30 min. Enne sööki 150 ml vett, milles lahustada 1 spl mett
- Vähesese rinnapiima korral- mesilasema toitepiim, keele alla

# Mesindussaadused ja lapsed

- Dr. Enn Lõuk (1998) soovib anda imikutele alates 6. elukuust
- Nõrgad , kahvatud, väheliikuvad lapsed- mesi, mesi pudru ja kohupiima lisandina, puuviljadega, jogurtiga
- Õine voodimürgamine (närviliste ja kergesti erutuvate laste probleem)
- Anda õhtul meega magusaks tehtud piima (mesi rahustab ja seob vett)
- Anoreksia
- Hispaanias lisatud mett lastetoitudele (kakao, küpsised, pudrud)
- Aneemia (mesi sisaldab rauda)
- Lapsepõlves mett tarvitanud inimesed kasvavad pikemaks, haigestuvad harva ja elavad kauem
- Külmetused, hingamisteede haigused (mee ja taruvaigu inhalatsioon)
- Mett tarvitada traditsioonilise ravi ajal
- VASTUNÄIDUSTUS: allergia- mitte tarvitada (lööve)

# Mesindussaadused ja lapsed

- Hüpotroofia- mesilasema toitepiim keele alla või küünlad pära kusse
- Jaapanis kasutatakse toitepiima enneaegsete laste raviks
- Õietolm alates 5-6 eluaastast



# Mesilassaadused vanemas eas

- Mesi on mao sõber
- Mees olevad mikroelemendid aktiveerivad ensüümide tegevust
- Raud tõstab hemoglobiini väärtust
- Mesi ergutab seedenäärmete tööd ega koorma liialt pankreast
- Enneaegne vananemine (organismi kogunevad kahjulikud ühendid)
- Antiüksüdantidest taruvaik sobib hästi
- Kasvajad (vähki surnud inimeste hulgas on mesinikke vaid üksikuid)
- Mesindussaadused rikkad vitamiinide, aminohapete osas
- NB! Argentiina teadlaste arvates on mesilasema toitepiim võimeline stimuleerima kollageeni tootmist organismis
- Ateroskleroosivastase toimega õietolm ja suir, väheneb vere lipiidide sisaldus ja ei ole kõrvaltoimeid
- Õietolmu eelnevalt leotada vees
- Unehäirete ravis mesi omal kohal

# Mesilassaadused vanemas eas

- Mesi ja õietolm - kaaliumi ning magneesiumi puuduse taastamiseks organismis
- Mesindussaadused külmetuse ennetamiseks
- Liigesepõletike korral - lasta mesilastel nõelata
- Dr. Aili paju soovitab:  
Mesi 700 g, 1 peenestatud küüslauk, 1 katki lõigatud sidrun või peotäis peenestatud jõhvikaid ja 180 mädarõika riivitud juurt.

- APITERAAPIA SCLEROSIS MULTIPLEXI RAVIS : UUS RAVI VÕIMALIKKUS
- 50 MS patsienti (11 meest vanuses 26-71, 39 naist vanuse 28-55)
- Nendest 6 meest ja 15 naist olid suitsetajad
- Üksi neist patsientidest ei olnud tarvitanud mesilasprodukte
- 6 kuu jooksul said nad mett, õietolmu, taruvaiku ja nõelati mesilastega
- Nõelamised tehti kindlatesse punktidesse (Du13, 14, Li 11, S6, S9,)
- Nõelamist alustati 1 nõelast kuni 25 nõelani protseduuri ajal
- Lisati juurde vitamiine( 2000-3000 mg vit. C, 15 mg vit B1, 3 mg vit B2, 2 mg B6, 5 mg B12, 25 mg foolhapet, 3 mg Capantotenaati, 15 mg nicotiinamiidi, 20 mg L-Arginiini, 20 mg Lüsiini, ja 3 mg Biotiini päevas)
- Tulemused: 8 parapleegiaga patsiendist 4.-l paranes kõnnak,
- Vähenes lamajatel haavandite teke, 2 juhul said patsiendid seisata mõne minuti, paranes nägemine ja uni

Apimondia 2011, Zagazig University, Egypt

- FÜÜSIKALIS-KEEMILISE JA ANIMIKTOOBSE AKTIIVSUSE HINDAMINE TARUVAIGU EKSTRAKTIL JA TARUVAIGUEKSTRAKTI FARMATSEUTILISTEL VORMIDEL.
- Taruvaiku farmatseutilised vormid - kapslid, ekstraktid, suuveed, pulber
- Selle uuringu eesmärk oli uurida alkoholi ekstrakti ja suuvee füüsikaliskemilisi omadusi ja antimikroobset toimet
- Kokku 8 näidistproovi , poodides olevates (määrati flavonoidid ja nende sisaldus)
- Antimikroobne aktiivsus agar sõõtmel mikroobile *Staphylococcus aureus*
- Tulemused: kõik taruvaigu ekstraktis kindlaks tehtud flavonoidid ja fenoolsed komponendid vastasid Brasiilia seadustele.
- Suuspreydel oli rahuldav tulemusf enoolsete komponentide osas.
- Antioksidatiivne aktiivsus alkoholilahusel 75% ja suuvee näidistel 50%
- Tinktuuril S . Aureust pärssiv ring 10,3-12 mm, suuveedel puudus bioloogiline aktiivsus

Apimondia 2011, Lima, A.K.Heitor

- PORTUGALI TARUVAIK INHIBEERIB KASVAJARAKU GLÜKOLÜÜTILIST METABOLISMI
- Taruvaik on näidanud mitmeid bioloogilisi ja farmakoloogilisi kasutusalasid:
- Antimikroobne, põletikuvastane, antioksidatiivne, immunostimuleeriv, kasvajatevastane toime. Kuna taruvaigul on palju eeliseid, siis ta on muutunud majanduslikult soodsaks ja turvaliseks looduslikuks alternatiivvahendiks.
- Taruvaigu kasvajatevastane toime on näidatud *in vivo* ja *in vitro* erinevates katsetes, kasutades taruvaigu ekstrakte või tema isoleeritud komponente. Aga Portugali taruvaiku on vähe selles küsimuses uuritud. Selle uurimise eesmärk oli uurida *in vitro* (katseklaasis) Portugali taruvaigu kasvajatevastast toimet raku glükolüütilise metabolismi erinevatele rakumudelitele (käärsool, rinnavähk, ajukasvajate rakuliinidele). Kasvajate rakke töödeldi taruvaigu tinktuuri ekstraktiga ja samade näidiste erinevaid fraktsioone : kloroformi ja n-heksaaniga.
- Raku eluiga, proliferatsioon, surm ja ainevahetus oli igas fraktsioonis olemas.

- PORTUGALI TARUVAIK INHIBEERIB KASVAJARAKU GLÜKOLÜÜTILIST METABOLISMI
- Andmed näitavad, et taruvaigu fraktsioonid on tsütotoksilise efektiga kasvaja rakku, mis sõltuvad annusest ja ajafaktorist.
- Kloroform näitas kõige kõrgemat tsütotoksilist toimet. Kasvajarakkudesse.
- Seega on andmed tõestuseks, et Portugali taruvaik katkestab kasvajaraku metabolismi, vähendades glükoosi omastamist ja laktaadi tootmist kasvaja rakus.

Apimondia 2011, Molecular and Environmental Biology Centre, Biology Department, Universitu of Minho

- KORTSUDEVASTANE TOIME MESLASE NÕELAMISEGA
- Kas see kui oled saanud mesilase käest nõelata, teeb sind nooremaks?
- See võib kõlada kummaliselt , kuid mesilase mürgil on imeline vananemisvastane toime.
- Teadlased on avastanud, et mesilase nõelamine suurendab kollageeni hulka, mis annab nahale noorust ja elastsust ja teeb päikese suhtes vähem tundlikuks
- Näomaskid , mis sisaldasid mesilasmürki on olnud siiani kätte saadavad salongides ja spaades.
- Peale 12 aastat uuringuid on tulnud turule nahahooldus, mis on mõeldud laiadele massidele.
- Korea teadlane Dr. Sang Mi Han Uus –Meremaa ilufirmast Manuka Doctor tootesarjaga.
- Need tooted on järgnev parim alternatiiv Botoxile.

- Need tooted on efektiivsed, kuna imenduvad verre ja lähevad kahjustunud ala veresoontesse, stimuleerides loomulikult kollageeni ja elastiini tootmist.
- Dr. Han on Lõuna- Korea Rahvusvahelise Põllumajanduse Akadeemia teadlane, kes on avaldanud uuringu, et mesilase mürk võib tõsta rakkudes keratotsüütide arvu, mis on kaitseks keskkonnafaktorite vastu nagu näiteks baktereid, veekaotus ja päikesepõletus...
- Mesilase mürki meditsiinilistel eesmärkidel on kasutatud juba iidsetest aegadest. See sisaldab valku- apamiini, mis lõdvestab lihaseid ja mesilasmürki kasutatakse liigesepõletiku ravimisel, ja et leevenada lihasedüstroofia ja multiple sclerosis sümptomeid.

Tamara Cohen, Daily Mail (UK) 11/26/2011