

Mesi, mesilastooted ja nende mõju. Näiteid apiteraapiast

Astrid Oolberg

8.02.2012 Tartu

- MESI on bioloogiliselt aktiivne toidulisand või toiduaine, sest mesi sisaldab:
- SÜSIVESIKUID , millest ülekaalus glükoos, fruktoos, dekstroos, maltoos, levuloos
- Mees leiduvad lihtsuhkrud on kergesti omastatavad ja annavad mee söömise järel kiiresti vabanevat lisaenergiat (õppurid, sportlased, haigusest kurnatud inimesed)
- FERMENTE, mis aitavad organismis lõhustada lihtsuhkruid lihtsuhkruteks. Invertaas lõhustab sahharoosi glükoosiks, diastaas lõhustab tärklist, lipaas rasvu. Lisaks on mees katalaasi, inulaasi, amülaasi.
- MINERAALAINEID ei ole üheski toiduaines nii rikkalikult mees. Fosfor, magneesium, kaltsium (luukoele, hammastele, närvisüsteemile), kaalium (lihaste talitlusele, vee ainevahetusele), raud , koobalt, vask, molübdeen (vereloomele), tsink (immuunsüsteemile), magneesium, jood, liitium, nikkel jne.
- Tumedas, eriti lehemees on mikroelemente rohkem, samuti valke, kuid vähem suhkruid.
- Mineraalainete hulk sõltub suuresti pinnasest, kus meetaimed kasvavad.
- VITAMIINE. Dietoloog peaks vajalikuks inimese tervisliku toitumise juures soovitada toidulisandina mett. Vitamiinide üldkogus ei ole suur, kuid nad aitavad kaasa organismi üldise talitluse paranemisele. (B grupp, A, D). Mesi hea keskkond vitamiinide säilitamiseks.
- AMINOHAPPEID, ALKALOIDE, HORMOONE, FÜTONTSIIDE, EETERLIKKE ÕLISID, HAPPEID (õun-, piim-,oblik-,sidrun-, sipelg-, bensoehape)

- 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

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

- 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

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 suur.
- Saira kasutavad mesilasd toiduks ja järelkasvu kasvatamiseks.
- Katsetega on kindlaks tehtud ,et mesilaste toitmisel mitme taime suuraga on neil kaks korda rohem hauet kui ühe taime suuraga toitmisel
- Õietolmu terade värvus , kuju ja suurus varieerub suuresti (nt. vaarika õietolm valkjashall, tatral helekollane, võilillel kollane, pirnii punane, punasel ristikul tumepruun)
- Osa õietolmu teri satub mee hulka, nende abil on võimalik määrata mee päritolu.

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 suur.
- Saira kasutavad mesilasd toiduks ja järelkasvu kasvatamiseks.
- Katsetega on kindlaks tehtud ,et mesilaste toitmisel mitme taime suuraga on neil kaks korda rohkem hauet kui ühe taime suuraga 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! Asendamatuid 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 (Ioirim, H.P Mesilasproduktid ja nende kasutamine, Moskva, 1976, 1-176)
- Tulemused:

Valgurikas toit	Koorunud vaklade arv päevas
Suir	175
Kuivpärm	84
Koorepulber	30
Piimapulber	27
Munakollase pulber	17
Munavalge pulber	2
rukkijahu	0

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 ainenähtab 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
Popolise kasutamisel on hea see, et ta ei anna negatiivset mõju soole normaalsele mikrofloorale ega kurna erinevalt antibiootikumidest maksa
Neeruhaigetel patsientidel kasutada ettevaatlikult

MESILASEMA TOITEPIIM

- Mesilasema toitepiima toodavad noored, äsja suiratoidult tulnud ca 4-5 päevased mesilased. Mesilasema toitepiim on mõeldud noorte vaklade ja ema toiduks.
- Mesilasema toitepiim sisaldab rohkem kui ükski teine toiduaine B grupi vitamiine, veel PP, H, A, D vitamiini, süsivesikuid (glükoos, fruktoos, maltoos), mineraalaineid K, Ca, P, Fe, Zn, hõbe, kuld, aminohappeid 21, neist asendamatud 10. On bakteritsiidne, mikroobid ja viirused hävivad 10-15 minutiga mesilasema toitepiimas.
- 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)
- Toitepiim hügrokoopne, segada meega (vahekorras 1:100)
- Lüofiliseeritud toitepiimast valmistatakse tablette- Apilak
 - Vastunäidustused:
 - Liiga suured doosid
 - Ülitundlikkus, mille korral esineb oksendamine, kõhulahtisus, naha sügelemine.

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 möödudes paistetused kaob
- Ülitundlikel inimestel võib juba ühe mesilase nõelamine üliohtliku seisundi põhjustada
- Enne mesilasmügiga 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.
- Mürgi vesilahus ebapüsiv
- Mürk difundeerub kõikidesse kudedesse, ka lümfisüsteemi kaudu
- Ta laiendab veresooni (punetus lokaalselt, süsteemselt alandab vererõhku)
- On antikoagulant
- Bioloogiliselt aktiivse ainaena tõstab organismi kaitsevõimet, stimuleerib neerupealiste tööd.
- Bakteritsiidne (lahjendus 1 : 50 000 ei suuda mikroobid elada)
- Ajab raku tasemel kahjulike aineid välja
- Vabastab histamiini

MESILASMÜRK

- Ravikuurid näevad välja 1 päeval 1 nõi, teisel päeval 2 nõi, jne, kuni 55 nõi välti (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 seepidisel ei tarvitata
- Välispidisel määrimiseks sobivad mesilasmürki sisaldavad salvid
- Mesilasmürki lagundab kaaliumpermanganaadi ning kloori lahus

- Piisavalt palju nõelata 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 kärjekaametist 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)
- Hüpotroofia- mesilasema toitepiim keele alla või küünlad pärakusse
- 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

- 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