

## **Kokkuvõtte teemal: Ravimtaimed ja meetaimed ning mesi, nende tervistavad omadused**

**Aeg ja koht: Saaremaa Mesinike Seltsi mesindusõppusel,  
Kuressaare, Tolli tn 9 Päevakeskuse ruumides. 13.11.2010.a.  
Lektor: Ülo Juulik, Lektorileping PR-7-1.4-22**

### **Ravimtaimed ja meetaimed ning mesi, nende tervistavad omadused**

Paljud taimed sisaldavad aineid, mille mõju inimese tervisele on juba iidsetest aegadest tähele pandud. Rahva hulgas on hästi tuntud nii pärnaõied, teelehed, nõmmeliivatee ja paljud muud. Samuti ka kõik nn maitsetaimed. Kõiki neid taimi on osatud kasutada kas tervise tugevdamiseks või ravimiseks mõne häda korral.

Ka mesi on oma toimelt inimorganismile tervistava ja raviva toimega nagu enamuse mesindussaadusi. Mesilased koguvad oma toodangu taimede õitelt, lehtedelt ja pungadelt. Samuti ka ravimtaimede omadelt. Oleks väga huvitav teada, kas ja kuidas kanduvad taimede ravivad omadused üle mee sisse. Selleks aga on tarvis teada, milliseid taimi mesilased külastavad ja milline mesi nende korjest siis moodustub.

Käesolevas loengus on pühendatud põhitähelepanu nendele aias kasvatatavatele ravimtaimede, mille õitel on sagedamini mesilasi kohatud, samuti vaatleme vabas looduses, metsas kasvavaid ravimtaimi. Vaatleme lähemalt tuntumate ravimtaimede kasvatamist, kasutamist ja looduses kasvavaid ravimtaimi. tähelepanu pöörame ka nende taimede äratundmisele ja meelespeale nende kasutamisel.

### **Aias kasvavad**

**Aed-liivatee** - *Thymus vulgaris* ja teised liivateed

On rögalahusti ja kasutatakse köha ja külmetushaiguste puhul. Hea astma tugiravis. On antiseptiline, aitab tappa põieteedes pesitsevaid kahjulikke baktereid. On rahustav, aitab hästi üliväsimuse korral.

**Mets-kassinaerise** kultuurvorm - *Malva sylvestris* subsp. *Mauritiana*

Mõjub hästi limaskestapõletikele, lümfinäärmetele, kõhunäärmele.

On hea rögalahusti ja rahustab ärritatud limaskesti. On kerge lahtisti.

**Harilik altee** - *Althaea officinalis*

Põhiliselt hingamisteede ja seedeelundite põletike ravis, kus pehmenab ärrituste mõju.

**Kõrge vägihein** - *Verbascum thapsiforma*

On hea rögalahusti, kasutatakse köha ja bronhiidi puhul. Hea astmale. Aitab ka kõrvavalu vastu. On diureetik, sobib seepärast reumale ja podagrale.

**Iisop** - *Hyssopus officinalis*

ing. hyssop; sks. Ysop; sm. iisoppi; vn. иссоп обыкновенный

Kopsupõletiku ja astma tugiraviks hea. Suurepärase vastupanuvõime tõstja gripi ajal, mõjub nii nohule, kõhale, kui ka kurguvalule. Iisopi tõmmisega võib kurku ka kuristada.

**Meliss** (Sidrun-meliss) *Melissa officinalis*

vn. melissa

Tarvitatakse peamiselt rahustina, ka unetus, masendus, melanhoolia.

Hea mälu tugevdamiseks. Kõrgenenud vererõhu puhul langetab mõõdukalt vererõhku, ka kõrvade kumisemise ja pearingluse vastu.

**Naistenõges** - *Nepeta cataria*

On täiesti kasutatav külmetushaiguste korral, sest paneb higistama, alandab palavikku ja rahustab. Seega sobib suurepäraselt lastele gripi ajal, kes haiguse ajal on rahutud ja masendunud rohkem kui täiskasvanud.

**Kurgirohi** *Borago officinalis*

Vähemtuntud, kuid huvitav ravimtaim.

Põletikke parandav: neerud, põieteed, igemed, hingamisteed, maokatarr.

On nõrk diureetik. Verd puhastav. Nende omaduste pärast soovitav kasutada puhatuskuuriks reumaatikutel.

Kiirendab ainevahetust, ateroskleroosi vastu.

**Mesiputk** *Myrrhis odorata*

Rahvameditsiinis peetakse taime "verepuhastajaks". Eeskätt seedetegevust soodustav, kõhugaaside leevendaja ja söögiisu tõstja. Uriinieritust suurendav ja antiseptiline. Oma antiseptiliste omaduste pärast võib kasutada suu- ja igemepõletike puhul. Parem tinktuurina, sest on ka taim, kus alkoholis tulevad toimeained paremini välja. Võetakse 8-10 tilka tassi vee peale.

On toonust tõstev.

**Monarda** *Monarda didyma*

On rahustav. Indiaanlased on kasutanud seda kõha, nohu, bronhiidi, kurguvalu puhul, ajab higistama.

**Piparmünt** - *Mentha x piperita*

On antibakteriaalne ja desinfitseeriv. Annab söögiisu, lisab sapieritust, võib kasutada sapi- ja maksavaevade leevendamiseks. Aitab ka reguleerida seedimist, mõjub nii kõhulahtisusele kui ka kõhukinnisusele soodsalt. Takistab kahjuliku kolesterooli tekkimist,

**Purpur – siilkübar** - *Echinacea purpurea* (e vana nim. pävakübar)

Kõige tähtsamaks on peetud tema võimet tõsta vastupanuvõimet haigustele. Tõkestab põletike teket ja takistab viiruste levikut, on seega antibiootiline ja antibakteriaalne.

**Lavendel** (tähk-) *Lavandula angustifolia*

Lavendel aitab valude ja krampide vastu, vähendab lihas - ja närvipingeid, seepärast mõjub hästi migreeni korral. On antiseptiline, antibakteriaalne, põletikke parandav, vereringet stimuleeriv.

**Rosmariin** *Rosmarinus officinalis*

Vanurite, raskelt haigete taastusravi, väsimus, neurasteenikud ja stress.

Seesmiselt tarvitatakse veel söögiisu puuduse, sapivaevade, mao- ja soolekoolikute, soolegaaside puhul. On ka diureetiline, seega neerude ja põieteede rohi. Vereringe ergutaja. Hävitab baktereid ja viirusi, seega sobib nina- ja põsekoopapõletike puhul, ka bronhiidile.

Kasutatakse seesmiselt peamiselt tinktuuri ja veinina.

**Päevalill** *Helianthus annuus*

Päevalille keelõite tee lõõgastab siseelundite silelihaseid, annab söögiisu, on hea mao- ja sooltevoolmete puhul;

**Tatar** *Fagopyrum esculentum*

Tatar ei ole teravili, ta on üheaastane rohttaim ja kuulub Polygonaceae sugukonda, samasse, kus on linnu- ja kirburohud, konnatatar ja ussitatar.

Tähtsaim toimeaine lehtedes on rutiin - P-vitamiin, mis koos C-vitamiiniga muudab painduvamaks lubjastumisele aldid veresoonte seinad, vältides nii rebendeid ja verevalumeid.

**Palderjan** - *Valeriana officinalis*

On nõrk rahusti päeval ja aitab öösel magada. See johtub palderjani lõõgastavast mõjust kesknärvisüsteemile ja teisiti kui sünteetilised rahustid, mõjub palderjan ka stimuleerivalt. Seepärast mõjub hästi pingest tekkinud peavalule. Unetus. Lõõgastab kõhuspasme ja võtab ära menstratsioonivalu. Suurendab organismi immunitaeti.

NB! Väga madala vererõhuga keelatud.

**Harilik sinilatv** *Polemonium coeruleum*

## **Metsas kasvavad**

**Kanarbik** - *Calluna vulgaris*

Kasutatakse peamiselt põieteede põletike ravis. Kergelt rahustav ja soovitatav tee unetutel enne magamaminekut. See tee mõjub madala vererõhu puhul reguleerivalt.

**Põdrakanep** - *Chamaenerion angustifolia*

Põdrakanepil on limaskesti kokkutõmbav toime, puhastab haavu, sulgeb verejooksu.

**Iminõges** (valge) - *Lamium album*

**Pune** - *Origanum vulgare*

**Ristikud** – *Trifolium*

Aasistik (punane ristik) - *Trifolium pratense*

Vana indiaanlaste ravim, kasutatakse paljude haiguste ravis, isegi kasvajate.

Ristikutee lõõgastab ja rahustab, on rögalahusti, seega bronhiidi, köha ja läkaköha puhul.

Valge ristik *Trifolium repens*

**Võilill** - *Taraxacum officinalis*

Võilille lehed lisavad kõhunäärme nõre eritust, kergendavad põrna- ja neeruvaevusi, aitavad podagra, reuma puhul, sest viib organismist välja üleliigse soola.

**Angervaks** - *Filipendula ulmaria*

Liht - **naistepuna** - *Hypericum perforatum*

ja kandiline naistepuna - *Hypericum maculatum* Mõlemad naistepunad on

ravimtaimed. Depressiooni ja melanhoolia rohi, isegi sügava depressioon puhul, ka

üleminekuaastatel rahustab. Aga ka närvivapustused, unehäired, masendus. Vähiravi puhul

antava keemilise- ja kiiritusravi puhul aitab üle saada tusast ja masendusest.

**Varemerohi** *Symphytum officinale*

**Harilik kikkaputk** - *Angelica archangelica*

**Kuldvits** *Solidago virgaurea*

**Lääne-südamerohi** - *Leonurus cardiaca*

**Veiste-südamerohi** - *Leonurus villosus*

**Paiseleht** - *Tussilago farfara*

**Takjad** - *Arctium spp.*

**Pohl** - *Vaccinium vitis-idaea*

**Jõhvikas** *Oxycoccus palustris*

**Puud ja põõsad**

**Must sõstar** *Ribes nigrum*

**Vaarikas** *Rubus idaeus*

**Pärn** - *Tilia cordata*

**Pihlakas** - *Sorbus aucuparia*

**Astelpaju** *Hippophae rhamnoides*

**Meeproduktiivsus** on [taimede](#) võime eritada [nektarit putukate](#) ligimeelitamiseks. Meeproduktiivsust väljendatakse ühe [hektari](#) kohta [kilogrammides](#).

Taimede meeproduktiivsus erineb liigiti. Näiteks [hariliku võilille](#) meeproduktiivsus on 20 kg/ha, kuid [ussikeele](#) meeproduktiivsus on 400–500 kg/ha.

Meeproduktiivsus on võrdlemisi raskestimääratav suurus ja seetõttu võivad andmed erinevate [meetaimede](#) nektarierituse kohta tugevalt kõikuda. See sõltub palju aastast ja taimede kasvukohast ning seda mõjutab näiteks aasta keskmine [õhutemperatuur](#), [õhuniiskus](#), [mullaniiskus](#), [päikesevalguse](#) hulk, taimede kasvukoha [mullastik](#) ja spetsiaalselt külvatud korjetaimede puhul ka külviaeg ning muud tegurid.

**Paiseleht** (*Tussilago farfara*) on [mitmeaastane õistaim korvõieliste](#) sugukonnast.

Väliselt sarnaneb taim [võilillega](#), enamasti õitseb ta viimasest varem. Taim [vars](#) on 5...40 cm pikk.

Paiseleht paljuneb [seemnete](#) ja [risoomi](#) abil. Sageli kasvavad nad kolooniates.

Paiseleht on pärismaine paljudes [Euroopa](#) ja [Aasia](#) piirkondades, edukalt on teda [introtuseeritud Põhja-](#) ja [Lõuna-Ameerikas](#), peamiselt [kolonistide](#) kaasabil ja meditsiiniliste omaduste pärast.

Taim kasvab sageli [jäätmaadel](#), teeservadel ja paljudes niisketes kohtades.

#### **Ravimtaim**

Paiselehte on kasutatud meditsiinis [köha](#) ravimisel, samuti [astma](#) puhul. Purustatud õisi on kasutatud ka naha seisundi parandamiseks.

Ajalooliselt on taime tarvitatud söögiks.

**Raagremmelgas** (*Salix caprea*) on [pajuliste](#) sugukonda kuuluv [puuliik](#), Eestis pärismaine.

Raagremmelga [areaal](#) on [Euroopa](#), [Kesk-Aasia](#) ja Loode-[Aafrika](#) ning osa-areaal [Kaug-Ida](#).

Raagremmelgas kasvab enamasti 10 kuni 20 meetri kõrguseks puuks, mõnikord jääb ka põõsakõrguseks.

[Lehed](#) on elliptilised, 3-8 paari külgroodudega.

Õitseb aprillis või isegi märtsi lõpus. Levib [seemnete](#) abil

**Harilik vaher** (*Acer platanoides*) on [puu seebipuulaste sugukonnast vahtra perekonnast](#).

Vaher on kiirekasvuline, kena ja külmakindel puu, mida on [ilupuuna](#) kasvatatud juba sajandeid. [Võra](#) on suur ja laiuv, tõusvate harudega. Kasvab hästi nii metsas kui ka parkides. Viimasel ajal on liigist saadud hulganisti madalakasvulisi [kultivare](#), mida istutatakse maantee äärde.<sup>[1]</sup>

Noore puu [koor](#) on hall ja sile, täiskasvanult püstiselt vaoline ja rõmeline. [Lehed](#) on [sõrjmalt](#) viiehõlmalised, hõlmad üksikute suurte teravate hammastega. Lehe pikkus ja laius on kuni 15 cm. Lehed on erkrohelist. [Leheroots](#) on pikk ja peenike, roosakaskollane. Õied on erkkollased, mõnikord punased, asuvad silmatorkavates kobarates.<sup>[1]</sup>

Vaher on [putuktolmleja](#). Puu kasvab [Aasia](#) edelaosas ja [Euroopas](#). Kasvab kuni 30 m kõrguseks.<sup>[1]</sup> Eestis [pärismaine](#).

**Harilik mustikas ehk mustikas** (*Vaccinium myrtillus* L.) on 15-40 cm kõrgune tõusvate või püstiste ja tugevasti harunenud roheliste teravakandiliste võrsetega [heitlehine kääbuspõõsas](#).

Lehed on puhasrohelist, munajad, veidi nahkjad ja peensaagja servaga. Õied rohekasvalged, roosaka varjundiga, urnjad, asetsevad üksikult lühikese kõverdunud rao otsas lehtede kaenlas. Õitseb mais-juunis. Marjaaeg juulis-augustis. Kasvab niiskemates metsades, metsa- ja rabaservadel. Tavaline kogu Eestis.

Mustikas on kõrge väärtusega marjataim. Tema tumesinised marjad on meeldiva magusa maitsega. Sisaldavad suhkruid (5-7%), pektiinaineid, orgaanilisi happeid (õun- ja [sidrunhapet](#) 1%), parkaineid (7%) [pürokatehhiinide](#) rühmast. Küllaldaselt on ka väärtuslikke vitamiine: [C-vitamiini](#), [karotiini](#), [PP-vitamiini](#), B<sub>2</sub>- ja B<sub>1</sub>-vitamiini. Lehed sisaldavad [parkaineid](#) (kuni 20%), [arbutiini](#) (1,6%), glükosiidi [mürtilliini](#) (1%), glükosiidi [neomürtilliini](#), [flavonoide](#), orgaanilisi happeid.

Marjadest valmistatakse toormoosi, kompotte, keediseid, džemme ja mahla. Säilitatakse ka pudelis.

## **Ökoloogiline mesindus**

Hakkas Euroopas aktuaalseks muutuma umbes 15 aastat tagasi kui Saksamaal hakati esmakordselt moodustama ökoloogiliselt puhtaid korjealasid, loobuma suhkrusöödast ja keemilistest preparaatidest mesilaste ravimisel. Mõni üsnagi radikaalset teed registreeriti õhu puhtust 50 km raadiuses korjealast. Maailmas registreeritakse igal aastal 20 tuhat (!!!) keemilist preparaati ja ühendit, millest umbes 10 % läheb põllumajanduse käsutusse – need kõik võivad sattuda mette ja seal koguneda ja neid ei ole võimalik kindlaks teha ilma tänapäevaste vahenditeta ja aparatuurita

Ökoloogiliselt puhta korjeala näeb ette organiseerida 3 puhast tsooni

I. Korjemaa ise, millel ise ei kasutata keemiat, antibiootikume, suhkrut jne.

II. Territoorium ümber korjemaa, millel 3-4 km ulatuses ei ole külvatavaid pindu, millel võidakse kasutada keemilisi preparaate

III. Pind ümber korjemaa, raadiusega 50 km

## **Mesinike distsipliin**

**Puhas vesi, õhk, radiatsioonitase, tarude materjal, mesindustehnika, lisa söötmine (suhkur keelatud), mee taara ja säilitamine, vaha käitlemine ja kärjepõhjade valmistamine, mee termiline töötlemine (mitte mingil juhul üle 35 C), suitsu mittekasutamine või äärmisel juhul minimaalne kasutamine looduslike vahenditega, aurunugade mittekasutamine**

## **Mesilasperede kollaps**

Edaspidi MPK on maailma mesindusfoorumite esiteema ja probleem nr. 1 mesindusriiklades. Pessimistlikumad pakuvad isegi kadu mesilastele maakeral. Täit selgust ei ole – teadlased on arvamusel, et see on paljude tegurite koosmõju. 2007 a. Apimondia kongress Austraalias pani kokku töögrupi 20 riigi esindajatest, toodi välja järgmised faktorid

Uus põlvkond pestitsiidide ja herbitsiidide

Nende omavaheline toime ei ole uuritud

Jääkide kuhjumine

Varroa ja viiruste koosmõju

Bioerinevuste vähenemine (kõlvikute sarnasus, taimede ühekülgsus)

Vanad ja uued haigused (nosematoos, akarapidoos, varroatoos, viirushalvatus, tiiva deformatsiooni viirus,

Mesilaste stress (kliima muutumine, mesilasperede migratsioon, elektromagnetiline kiirgus TV, mobiillevi jne.)

Modifitseeritud taimed

Mesilastel on avastatud palju uusi baktereid, seeni ja viiruseid (Israeli akuutne paralüüsi viirus, kashmiiri viirus, nosema,)

Mesilaste halb söötmine, pidamisreeglite rikkumine

Riigipoolne halb kontroll ja toetus

Mesinike kogemuste vähesus ja väjaõppe puudumine

Tänapäevaste diagnostikavahendite puudumine

Toksikoos lehemest-meil väheuuritud teema

Üksikult ülaltoodu ei pruugi mesilasi tappa, aga nende tegurite koosmõju küll

Euroopa parlament võttis 20.novembril 2008 vastu reolutsiooni, kus anti ülesanded Euroopa komisjonile

1. Laiendada teadusuuringuid ja anda nendele lisaraha-suunad-mesilashaigused ja –parasiidid
2. Pestitsiidide ja herbitsiidide uuring seoses mesindusega
3. Toetused mesindussektorile
4. Euroopa turu kaitse
5. Mesilasperede kaitse,seadlusandlus
6. Geenitehnoloogia ja mesindus
7. Ühiskondlikud kampaaniad mesilaste kaitseks ja mesinduse propageerimiseks
8. Konroll kaubanduse üle

Halb on olukord Suur-Britannias ,kus 2008 a hukkus 30 % mesilasperedest ja toodeti vaid 2000 tonni mett,on pakutud ,et 10 a.pärast on mesilased sellest riigist kadunud.Juhtivamad riigid praegu maailma mesinduses on Argentiina,Brasiilia,Türgi,Tansaania.Venemaa on muutunud mee eksportijast inportijaks,Suuremad meestjad on Venemaalt Balti riigid

Ülevaade maailma meeturust  
Globaalse majanduskriisi mõju mesindusele