



Kust leida lisanditega mett

Sattusin juhuslikult saate “Maahommik” kordusele enne selle lõppu. Seal räägiti meest ja erinevatest meesegudest. Nimetati taruvaiguga, kaneeliga ja kadakamarjadega mett, samuti kanarbikumett. Mille puhul need aga head on, see jäi mul kuulmata. Kust selline ravimesi pärit on ning kust selliseid osta? Ise olen Mulgimaalt.

Targu Talita lugeja

Taruvaiguga mett toodab ja müüb Tartu firma OÜ Meveda. Nende toodangut leiab Selveri, Rimi, Prisma, Konsumi, A & O jt poodidest üle terve Eesti, nõnda ka Viljandimaalt. Veel pakub Meveda teiste mesindussaadustega – mesilasema toitepiima ja õietolmuga – rikastatud mett.

Kaneeli ja kadakamarjadega ning kanarbikumett valmistab näiteks Mummi talu. Et nad asuvad Harjumaal, on nende kaupa saada eeskätt pealinnast: Tallinna Kaubamaja toidumaailmast, Nõmme loodustoodete poest jm.

Kanarbikumesi on pruunikas ja läbipaistmatu. Erinevalt suvisest õiemeest, mis vurritatakse kärjest välja, kanarbikumesi pressitakse, mistõttu sellesse jääb rohkem suira. Samuti sisaldab see mesi suvisest õiemeest rohkem mikroelemente – kuni neli korda enam rau-

da, samuti rohkem vaske ja magneesiumi. Kanarbikumesi on tugeva maitsega, mistõttu palju seda süüa ei saa.

Õietolmus on ligikaudu 250 erinevat ühendit: valke, lihtsuhkruid, rasvhappeid (ülekaalus küllastumata rasvhapped), B-grupi vitamiine, biostimulaatoreid, antibakteriaalseid ühendeid, mikroelemente jm.

Õietolmul on kergelt lahtistav toime, tänu millele see on suurepärase vahend kõhukinnisuse puhul. Aitab depressiooni ja kevadväsimuse korral. Positiivsed tulemused õietolmu tarvitamisel ilmnevad juba nädala pärast.

Õietolm sisaldab rohkesti bioloogiliselt aktiivseid aineid, mistõttu selle tarvitamisega ei tohi liiale minna. Liigtarvitamine koormab ohtlikult maksa.

Suur moodustub kärjes õietolmu piimhappelisel käärimisel.

Taruvaiku koguvad mesilased puude lehtede kattepingadelt, samuti okaspuudelt. Nad lisavad sinna veidi õietolmu, vaha ja teisi bioaktiivseid ühendeid.

Taruvaik sisaldab taimseid vaike, parkaineid, eeterlikke õlised, vaha jm. Selle bioloogiline aktiivsus tuleneb peamiselt fenooliühenditest. Taruvaik tuimestab limaskesti ja naha marrastuspiirkondi, vähendab sügelust, pidurdab turse teket, vähendab põletikku, hävitab baktereid ja viirusi, takistab haigusseente kasvu, kiirendab kudede paranemist ning naha epiteelkoe taastumist, vähendab vere suurt kolesteroolisisaldust, tõhus- tab vereloomet.

Taruvaigu-mee segu ühendab endas taruvaigu ja mee kasulikud omadused.

Mesi kadakamarjadega aitab organismil puhastuda ning seedimist kiirendada. Takistab mao ja soolegaaside tekkimist. Soodustab uriinieritust, aitab neerude alatalitluse korral. Leevendab ka liigesevalu. Päevane annus on 1 sl, mida võib võtta 10 päeva jooksul. Siis tuleks pidada vahet.

Mesi kaneeliga aitab ülekaalulisuse ning vere ülemäärase kolesteroolisisalduse korral. Toob leevendust liigese põletiku ja organismi ülekoormuse puhul. Stimuleerib südame tegevust ning vereringet. Peale määrituna tugev antiseptik. Seda tuleks võtta 1 tl segu 1 klaasi leige vee kohta, juua hommikul ja õhtul.

Kaneeli-mee segu on lihtne endale ka ise valmistada. Erinevaid võimalusi sellega ennast kosutada tutvustab Targu Talita 2006. aasta 28. detsembri number (“Kaneeli võluvägi”).

Näiteks südame-veresoonkonna haiguste vältimiseks või leevendamiseks võite segada 1 sl mett 1 sl kaneelipulbriga. Tarvitage seda hommikusöögi ajal keedise asemel, määrides leivale või saiale.

Ülekaalulisuse korral jooge hommikuti tühja kõhuga vähemalt 30 minutit enne sööki 1 tass kuuma vett, millesse on segatud mett ja kaneeli. Sama korra ke õhtuti enne magama minemist.

TARGU TALITA