

## Valikute filosoofia

**K**õik on kinni mõtlemises. See väide näitab juba kulumise märke, mis on omakorda tõend sellest, et uudismõttest on saanud igapäevatoode.

Mõtte jõusse usub ka Kerli (loe uinuva printsessi lugu), kes sai aasta tagasi, oma 23. sünnipäeval, arstidelt raske diagnoosi. Samavõrra kui ta võitleb haigusega arsti ettekirjutuse järgi, püüab ta oma mõtetes korda luua, eitades hirme sama kiiresti kui need tekivad.

Tundub ehk kohatuna, aga mullegi tundub, et *Sclerosis multiplex* sisaldab endas tervet filosoofiat. Alates põhjustest. Kui see haigus on päikesevaese, külma ja niiske kliima pärisosa, siis irooniline saatus nagu valikski välja liiga elurõõmsad noored inimesed, kes siinsest kliimast tuleneva depressiivsusega ei samastu. Nii nagu tark bolonkaomanik surub liigselt rõõmustava koera jõuga paigale, et too oma südant vaata et sõna otse seses mõttes välja ei hüppaks.

Teisest küljest vaadates saab haigus endale võrdväärse vastase, kes jaksab oma elurõõmu ja puhaste mõtetega haigusele vastu astuda. Seega nagu aus duell?

*Sclerosis multiplex* ei jaota inimesele kätte häid ja halbu kaarte. Ta ulatab kogu kaardipaki, andes võimaluse võita endale täiuslik elu aastaks, kümneks, kas või sajakaks aastaks.

Seega on stardipauguks ehk diagnoosipäeval kõik võrdses seisus. Meenutagem, et nii öeldi ka krooni tuleku aegu: stardis on kõik võrdsed. Nüüd, euro eel, on paslik meelde tuletada, et raha eest tervist ei osta. Terveks tuleb end pigem mõelda, joosta, võimelda, ujuda, naerda.



**KAJA PRÜGI**



Kui kärp on kaanetatud rohkem kui pooles ulatuses, on mesi selles valminud.

# MESI meie terviseks

**Kui järele mõelda, siis ei saaks loodus (sealhulgas inimene) ilma mesilasteta kas üldse hakkama või oleks toimetulek küsitav.**

Paljud taimed vajavad tolmlemiseks loomi (loomtolmlemine), enamasti putukaid (putuktolmlemine). Tolmeldajate ligimeelitamiseks on neil taimedel tavaliselt nektariumid, mis toodavad nektarit. Nektar aga on mee peamine tooraine.

Sadakond aastat tagasi oli mesi peaaegu ainuke üldlevinud magusaine. Haiguste ennetamiseks ja raviks kasutati peamiselt looduslikke vahendeid, mille hulgas mesi oli esimesel kohal.

Inimese jaoks on mesi üks väärtuslikumaid ja tervistavaid toiduaineid praegugi. Meemaailm on nii avar, et selle kõiki võimalusi on raske hoomata. Alljärgnevalt püüan Palu mesilastalu mesinike Aivi ja Lembit Kaasiku ning Evald Übi raamatu "Meeapteek" abil anda vastuseid küsimustele, mis mee kohta sagedamini üles kerkivad.

### Kodumaine või importmesi?

Mee väärtuslikkust ja kvaliteeti pole väliselt kerge hinnata. Ühes võib aga peaaegu alati kindel olla. Kui osta mett otse mesinikult, näiteks laadalt, turult

või meepäevadelt, võib selle ehtsust ja headust usaldada.

Suurtes kaubanduskettides müüakse palju välismaist mett, mille omadustes ei saa alati kindel olla. Ühte Hiina mett laboris uurides ei suudetudki kindlaks teha, mida see magus aine täpselt sisaldab.

Välismaine mesi võib olla ladudes seisnud aastaid. Lõunamaistel hoiuplatsidel meetünnid kuumenevad või on siinsed ärimehed mett "kaubandusliku väärtuse" ehk vedelana hoidmise huvides ülemäära soojendanud. Niisugust kristalliseerumata mett võib polettidel näha aasta ringi. Paraku on aga selle väärtus kindlasti langenud.

Mee kuumutamisel tekivad nii mesilastele kui inimestele kahjulikud ühendid. Kasulikud fermentsid aga lagunevad ja mesi enam ei kristalliseeru. Näiteks väheneb diastaasi toime, mis lõhustab tärklisi. Või invertaas, mis lõhustab sahharoosi glükoosiks ja fruktoosiks. Kolmandana võib nimetada lipaasi, mis lagundab rasva.

Euroopa normatiivide järgi ei tohi mee diastaasi arv langeda alla 8, kuid Eesti meel on see tihti 30 ringis. Kõrgel temperatuuril mee sulatamisega kukub diastaasi arv tublisti allapoole ja sageli ka alla lubatava. Niisugune kuumutatud mesi on lihtsalt magusaine.

Järg lk 732