



Mummi meistrid segavad saunamesse mitmesuguseid eeterlikke õlised (nulg, mänd, sidrun, teepuu, rosmariin, ilang-ilang), mida võiks haigetele liigestele määrada ka ehedatena. Aga neid peaks sel juhul ikkagi millegagi lahjendama. Igal õil on oma toime ja mesi aitab ravival õil ihusse imenduda.

Tähtis on see, et mett määratakse pestud kuivale ihule. Siis uuesti kuni veerand tunniks lavale. Pärast leili võib ihu loputada, kuid seebiga pesta enam mitte.

Saunamett võib ka vannivette sulatada. Nii saab meeleolu tõstva, lihaspinget vähendava ja nahka pehmendava toime.

Kord kurtis üks talumees, et õlg ja küünarnukk teevad valu ning arstid soovivad soojendustel käia, kuid selleks pole tal aega. Ja enäe imet, sauna ja saunameega sai kõva töomeses hädadest lahti.

Küsi lisa

Kui poes meesegude purkide etikette lugeda, on need tihti-peale napolisõnalised. Nimelt on seadusega sätestatud, mis-sugust infot tohivad etiketid kajastada. Mesinikud on kurdavad, et nad ei saa etiketil näidata meesegu ravivaid omadusi, ometi on nad lahkkesti nõus oma tarkust jagama.

Mummi talu mesinikega saab näiteks ühendust e-posti aadressil mummi.talu@mail.ee.

Meesegude kõrval toodab Mummi talu ka suira ja õietolmu.

kama saab hommikuse ja õhtuse manustamisega (1 tl segu klaasi leige vee kohta).

Vähem tuntakse mett ingveriga. See segu tugevdab immuunsust, on antiseptilise toimega, mistõttu kasutatakse külmetushaiguste puhul ja kõha leevendamiseks, aitab puhastada organismi jääkainetest (see omadus on paljudel segudel) ning soodustab seedimist.

Üks tänuväärne ravimtaim on astelpaju, millest tehakse mahla ja siirupit ning mida segatakse mitmesugustesse toitudesse. Mees säilivad tema omadused aga eriti kaua. Astelpaju sisaldab terve hulga vitamiine: C, B₁, B₂, E. Lisaks fool- ja orgaanilisi happeid. Segus on ka seemneid, mis sisaldavad rikkalikult astelpajuõli, millel on põletikuvastane, valuvaigistav ja mikroobivastane toime.

See mesi reguleerib lipiidide ainevahetust ja toetab maksatalitust, vähendab kolesteriini kogust veres. Soovitav võtta lusikatäis enne sööki kuni kolm korda päevas.

Saunamesi sauna kaasa

Viimastel aegadel on saanud väga populaarseks ka saunamesi. See pehmendab, elustab, koorib ja puhastab nahka ning muudab selle siledamaks. Kasutada võib ka ehedat mett, kuid sellesse segatud ained tõstavad toimet veelgi.

IVO PILVE



IVO PILVE

Saunaõlle kõrvale oma koht ka saunameele.



JÕULUÕLU

15 liitrit keedetud vett panna jahtuma. 50 grammi presspärmid ja umbes 1 kg suhkrut segada omavahel kuivalt ning jätta toatemperatuuril käärima. Toatemperatuurini jahutatud veele lisada 2 kg maltoosat, noatsatäis ingverit, kaneeli või piparmünti ja pärmisuhkru segu, hoolikalt segada. Käärivat virret hoida üks ööpäev lahtises nõus toas, seejärel anum sulgeda ja viia jahedasse. Paari päeva pärast on õlu valmis.



RAKVERE PÖLLUMAJANDUSTEHNICA OÜ, Puiestee 2, 44201 Sõmeru, Lääne-Virumaa
Tel 327 0868, 527 8308, faks 327 0860, rpmt@rpmt.ee, maltoosa@rpmt.ee, www.rpmt.ee