

# Pyszny sposób na przeziębienie

Wszystkie rodzaje miodu mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne. Badania wskazują jednak, że najskuteczniejszym z nich jest miód manuka produkowany w Nowej Zelandii przez pszczoły zapylające rodzime dla tego obszaru krzewy manuka). To właśnie z niego wytwarza się miód medyczny, który stosowany jest w opatrunkach i bandażach przeznaczonych do opatrywania ran, oparzeń i odleżyn. Miód manuka używany jest również w leczeniu biegunki i wrzodów żołądka.

## Jak to działa

Czysty miód manuka zawiera oksydazę glukozową. Jest to enzym, który stopniowo uwalnia do organizmu mający działanie odkażające nadtlenek wodoru, który z kolei zabija szkodliwe bakterie bez ingerowania w tkanki, na których się znajdują. Co więcej, miód manuka nie wykazuje aktywności utleniającej, ponieważ zawiera metylglyoxal (MG), który znacząco zwiększa przeciwbakteryjne właściwości tego miodu. Łagodzi również, tak jak inne miody, ból gardła spowodowany kaszlem lub przez wirusy.

## Jak korzystać

Kupując miód manuka, należy zwrócić uwagę na jego współczynnik UMF, który opisuje stężenie MG. Może on wynosić od UMF10+ do UMF22+. Miód manuka można jeść jak każdy inny, wprost z łyżki lub dodając go do płatków śniadaniowych. Podany w postaci gorącego napoju złagodzi objawy przeziębienia i grypy. Nie wolno go jednak, podobnie jak innych miódów, mieszać z wrzątkiem, który zabija czynne enzymy. Aby przygotować napój, należy dodać maksymalnie 2 łyżeczki miodu manuka do 1/3 szklanki

wystudzonej przegotowanej wody. Sok z cytryny wzmocni jego moc. Opatrunki z medycznym miodem manuka można stosować na rany i urazy, szczególnie na oparzenia. Opatrunki zmienia się zwykle co 24–48 godzin, ale można je też zostawić na dłużej. Miód manuka stosowany na skórę należy zmieniać co 12–24 godziny i przykrywać sterylną gazą lub opatrunkiem poliuretanowym.

## **Dostępność**

Miód manuka można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, delikatesach i niektórych supermarketach, a także zamówić w internecie. Opatrunki z miodem manuka dostępne są w niektórych aptekach i w internecie.

## **Bezpieczeństwo**

W każdym rodzaju miodu mogą się znajdować łaseczki jadu kiełbasianego wywołujące botulizm dziecięcy. Z tego powodu dzieciom poniżej 18. miesiąca można podawać jedynie miód medyczny poddawany procesom zabijającym bakterie. Miodu nie powinny stosować osoby uczulone na pyłki.