

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Il miele di Manuka è riconosciuto da molti studi per i suoi benefici effetti. Possiede proprietà curative, tanto da far affermare questo miele come alimento 100% naturale con azione antibatterica e antinfiammatoria, sia per uso topico che per uso orale. È un ottimo rimedio per le patologie del tratto intestinale quali ulcera e ulcera duodenale, candida, reflusso gastroesofageo, bruciore di stomaco, colite e diarrea e per la sua azione topica nel

Le proprietà portentose del miele di Manuka

trattamento di ferite, ustioni, piaghe e problemi della pelle.

Il miele di Manuka è prodotto grazie all'impiego di nettare e polline da api di origine europea che si nutrono dell'albero di Manuka, una pianta originaria della Nuova Zelanda simile all'albero del tè. Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia del miele di Manuka nel distruggere varie specie di microorganismi tra cui *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Streptococcus faecalis* e

Helicobacter pylori. La sua particolarità sarebbe, secondo i ricercatori, la quantità di Methylglyoxal (Mgo) presente al suo interno. Quantità compresa tra i 100 e i 900 mg/kg. Altri mieli o alimenti, pur contenendone tracce, non supererebbero i 50 mg/kg. L'Mgo da solo risulta tossico per le cellule umane; tuttavia quando è contenuto nel miele è in grado di uccidere le cellule batteriche senza danneggiare quelle umane. Inoltre nel miele è presente un enzima secreto dalle

api, che nel nostro organismo esercita azione antimicrobica. Secondo gli studi, il miele di Manuka promuoverebbe la guarigione, stimolando la rigenerazione dei tessuti attraverso l'angiogenesi (formazione di nuovi vasi sanguigni) che consente a ossigeno e nutrienti di raggiungere i tessuti danneggiati. Ha anche un effetto *anti age* ed energetico grazie all'alto contenuto di antiossidanti, vitamine e nutrienti.

Questo eccezionale miele può essere applicato sulla pel-

le sia direttamente sia attraverso prodotti cosmetici che lo contengono. Quanto all'uso interno, invece, in genere si assumono due cucchiaini al giorno prima dei pasti in caso di problemi digestivi o nell'arco della giornata se lo scopo è stimolare le difese immunitarie o alleviare mal di gola, raffreddore e disturbi alle vie respiratorie. Può essere assunto puro o disciolto in una tisana, nell'acqua o in un succo di frutta.

Per poter essere etichettato come miele di Manuka, il pro-

dotta deve contenere almeno il 70% di polline di *Leptospermum scoparium*, nome scientifico dell'albero di Manuka. Attenzione, dunque, all'origine del prodotto, che deve essere certificata e tracciata, e alla quantità di Mgo riportata sull'etichetta. Sul mercato, a volte, si trovano alimenti spacciati per miele di Manuka, ma le loro virtù sono discutibili. Il vero miele di Manuka è assai costoso per via dei bassi quantitativi prodotti annualmente e solo in Nuova Zelanda. Controllate dunque provenienza ed etichetta per non incappare in falsi costosi e inefficaci.