

# Pourquoi on devrait tous avoir du miel de Manuka à la maison !

Ingéré ou appliqué sur la peau, le miel de Manuka possède de nombreuses propriétés bonnes pour la santé. Découvrez comment bien le choisir et l'utiliser grâce à l'expertise de France Viroux, pharmacienne diplômée en médecine naturelle.

## • Le miel de Manuka, un miel aux propriétés uniques

Très rare, le miel de Manuka représente uniquement **0,09 % de la production mondiale**. Il a un aspect plus foncé que les autres miels et un goût plus prononcé, avec quelques notes d'**eucalyptus**. La plante à l'origine de sa production croît uniquement en Nouvelle-Zélande. « *Elle pousse dans des **conditions climatiques difficiles** et sa période de floraison est courte, environ 4 à 6 semaines* » précise France Viroux. Comme de nombreux miels, il possède un pH acide et contient une forte teneur en **eau oxygénée**. Sa spécificité ? Une teneur globalement plus élevée en un composant naturel : le **methylglyoxal**, dont la présence, associée à d'autres composants, lui procure une activité non peroxydique scientifiquement mesurée.

## • Le miel de Manuka, un produit aux utilisations diverses

Le **miel de Manuka** est utilisé traditionnellement dans la culture des Maoris en Nouvelle-Zélande depuis des millénaires. Et pour cause ! Il possède des propriétés antibactériennes, adoucissantes immunostimulantes et anti-inflammatoires qui en font un **précieux allié** pour le renforcement des défenses immunitaires. Ainsi, il s'avère utile lorsque l'on a besoin d'un petit **coup de fouet**, lors des changements de saison, et particulièrement avant l'arrivée de l'**hiver**. Le miel de Manuka est idéal pour lutter contre les pathologies qui gâchent la vie comme le rhume. « *A l'approche des périodes épidémiques, n'hésitez pas à prendre **une cuillère à soupe de miel** au petit déjeuner* » précise France Viroux. D'autant qu'il agit également sur la sphère ORL et favorise la **destruction des microbes** à l'origine des **angines**, **bronchites** ou encore **sinusites**.

## • Le miel de Manuka, utile pour soulager les pathologies bénignes

Le miel de Manuka est également bénéfique dans le traitement des **troubles gastro-intestinaux**. Il s'adresse donc à ceux qui possèdent un système digestif fragile et qui sont sujets à des moments d'inconfort au quotidien. À proscrire en revanche chez la **femme enceinte** victime de problèmes gastriques ! Pour les autres, la voie est libre. Si vous avez une **gastro-entérite**, ou vous avez tendance à faire des **ulcères** (dûs à une petite bactérie présente au sein de la muqueuse digestive), il est possible **d'utiliser le miel de Manuka**, connu pour ses **vertus antibactériennes**. « *Il agit globalement sur l'univers digestif, de la bouche à l'estomac en passant par l'intestin* » explique notre pharmacienne. Certaines pathologies bénignes comme un aphte ou une **inflammation des gencives** peuvent être soulagées par l'application, en local, du miel de Manuka. Ses propriétés cicatrisantes peuvent également atténuer les **gingivites**.

## • Le miel de Manuka, efficace pour guérir les petites blessures

Le miel de Manuka a également **des vertus cicatrisantes** et peut s'utiliser en cas de lésions superficielles comme les petites brûlures ou coupures. Il est en revanche **fortement déconseillé d'en appliquer sur la peau fragile des bébés**. Le bon âge pour **soigner les blessures** de votre petit bout ? « *À partir d'un an* » nous précise France Viroux. Appliqué directement sur la peau, le miel de Manuka nettoie et favorise la **cicatrisation des plaies**. L'apithérapie (pratique qui consiste à soigner avec les produits de la ruche) est parfois même utilisée par certaines équipes médicales afin de soigner des plaies extrêmement difficiles à cicatriser. Les ingrédients qui composent le miel de Manuka participent à débloquent certaines facettes du mécanisme de l'inflammation.

## • Comment bien choisir son miel de Manuka ?

**Pour bénéficier des nombreuses propriétés du miel de Manuka**, encore faut-il bien le choisir ! À la fois tendance et très recherché, il est désormais disponible à la vente **sous diverses formes**. « *Un miel dit authentique est 100 % pur et comporte une mesure spécifique de son pouvoir particulier* » nous révèle France Viroux. L'indication en question ? **La mesure IAA** qui garantit la traçabilité du produit et qui mesure l'activité non peroxydique du miel. En d'autres termes, plus l'indice est élevé, plus la concentration en méthylglyoxal est élevée, **plus le miel est actif**. Au vue du prix relativement élevé du miel de Manuka, autant investir dans un produit de qualité !

## 3/5 | Lait corps Cosmoz



Lait nourrissant enrichi en miel de Manuka, pour nourrir les peaux très sèches et hydrater tous types de peaux.

Lait corps Cosmoz, 15€95les 200 ml