



# **Manuka méz**

## **A természetes antibiotikum**

**Trepinszki József (Mézbarlang.hu)**

## Előszó

Köszönjük, hogy érdeklődsz a természetes megoldások iránt. A következő tájékoztatónkban bőséges információkat kaphatsz a természetes antibiotikum, a manuka méz hatásairól.

Napjainkban különösen előtérbe került a méz felhasználása, mind a táplálkozásban, mind a gyógykezelésekben. Az egészségtudatos táplálkozás nagyon fontos eleme, hogy ételeink, italaink édesítésére cukor helyett mézet használjunk. A természet édesítőszere sokkal egészségesebb, és gazdagabb, mint a mesterségesen előállított boltban kapható cukrok.

Az egészségmegőrzés, és a gyógyítás területén egyre többen ismerik fel a mézek csodálatos hatásait, melyek problémák széles skálájára képesek megoldást kínálni. Ezek közül a legkülönlegesebb és hatékonyabb a manuka méz, melyet az orvostudomány is elismer, és amelyet természetes antibiotikumként is szoktak jellemezni.

Neked most összeállítottunk egy információs csomagot ezekről a hatásokról, hogy megismerd a szerteágazó gyógyítási és megelőzési lehetőségeit a természetnek.

Ezzel a kiadványunkkal is igyekszünk segíteni Neked, hogy választhass természetes megoldást Magad és szeretteid védelmére.

## A manuka mézről általában

### *A manuka, mint növény*

Az új-zélandi őslakos maorik nyelvén a Manuka a teafa neve. Új-Zélandon és dél-kelet Ausztráliában őshonos ez az örökzöld fa. Majd minden részét természetes gyógyszerként használják: a kakariki papagájok a leveleivel és kérgével tisztítják meg tollazatukat a parazitáktól. Leveléből kellemes tea készíthető: Cook kapitány matrózait is ezzel gyógyították.

### *A Manuka méz*

Fehér vagy rózsaszínű virágjainak nektárjából készítik a Waikato méhek a sötét színű, jellegzetes aromájú, különleges gyógyhatású manuka mézet.

Az elmúlt két évtizedben klinikai vizsgálatok százait végezték el egyetemeken és kórházakban világszerte. Ezek alátámasztották, hogy a *manuka méz* más mézfajtához képest nagyobb antibakteriális aktivitást mutat, és több hidrogén peroxidot is tartalmaz. Manuka méz az egyetlen 100 %-ig természetes táplálék a világon, amely hatékony és megbízható antibakteriális hatást fejt ki aktív összetevőjének, az étkezési metilglioxálnak köszönhetően is. Ezek a vegyületek természetes alkotóeleme a manuka növény nektárjának. Különleges figyelemre azzal tett szert, hogy elpusztítja az MRSA-val és a Staphylococcus aureus-szal összefüggésbe hozott szuperbaktériumokat.

## ***A Manuka méz általános gyógyhatásai***

A manuka méz antiszeptikus hatása miatt fertőzések és sebek tisztítására használják. Ráadásul nagyon magas a cukor- és alacsony a fehérjetartalma, emellett savas kémhatású. Ezen tulajdonságok együttese teszi képessé arra, hogy elpusztítsa azokat a károkozókat, amelyekkel találkozik.

A Manuka mézet a többi mézfajtára nem jellemző kivételes antibakteriális tulajdonságai miatt kedvelik. Kutatásokat folytattak az elfertőződött sebekre gyakorolt pozitív antibakteriális hatásával kapcsolatban is. A vizsgálatok során a Manuka mézről még az is bebizonyosodott, hogy az ún. "kórházi szuperbaktérium" vagy "húsevő baktérium" (MRSA) ellen is hatásos. Ahogy az emberek egyre jobban megismerik a Manuka különleges antibakteriális tulajdonságait, megértik, hogy miért drágább, mint az átlagos asztali méz. Míg más mézfajták is rendelkeznek bizonyos mértékű (hidrogén-peroxidnak köszönhető) antibakteriális hatással mikor a kaptárból kiveszik őket, ez a hatás nem tartós. A Manuka azonban más: ez a méz egy további, nem peroxid tevékenységen alapuló (NPA) antibakteriális tényezővel is rendelkezik, illetve szinergisztikus hatása stabil, nem változik fény vagy mérsékelt hő hatásra. Ezek a tulajdonságok jelentik a Manuka oly sokat emlegetett előnyeit.

Kutatások bizonyították be, hogy a "manuka méz" minden más mézfajtánál, sőt, a hagyományos gyógyszereknél is hatékonyabban gyógyítja meg és sterilizálja a sebeket és fekélyeket. Ugyancsak elősegíti az új bőrreteg kifejlődését, és olyan erős antibakteriális hatása van, amellyel szemben még az antibiotikumokra rezisztens baktériumok sem tudnak ellenállni.

A manuka méz antioxidánsai megsemmisítik a szervezetben lévő szabad gyököket. A méz a levegőbe kerülve higroszkopikus környezetet hoz létre. Ezzel fertőtleníti a sebeket, elősegíti az új bőrszövetek kifejlődését, és megakadályozza, hogy a kötszer a sebre ragadjon. A manuka méz azonban az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a **sebkezelésben**.

Gyógyító tulajdonságai miatt a manuka mézet széles körűen használják kötszerek előállítására éppúgy, mint az ekcéma, az ótvar, az arthritis és a pattanások kezelésére. A legtöbb sebkezelésre használt termék toxikus és mérgező a szervezet számára. Nem ez a helyzet azonban a manuka mézzel. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A manuka méz hatóanyagai tulajdonképpen a baktériumok génállományára hatnak. Emiatt nem képesek a baktériumok a manuka fa méze ellen hatásosan védekezni, és nem is válhatnak rezisztenssé, ellenállóvá vele szemben. Az aktív manuka méz az első olyan méz, amelyet az orvostudomány hivatalosan is elismer a sebgyógyításban.

### ***A Manuka méz további gyógyhatásai***

- Emésztési zavarok, reflux, hányinger, hányás, hasmenés, reflux
- Gyomorfekély, gyomor- és bélhurut;
- Sérülések, gyulladások;
- Sebek, égés, bőrproblémák, bőrfekélyek;
- Gombás betegségek kezelése;

- Immunrendszer erősítése;
- Általános közérzet javítása;
- Gyulladások csökkentése;
- Bakteriális fertőzések megelőzése;
- Diabéteszes fekély kezelése mézes pakolással;
- A szervezet téli védelme;
- Fogszuvasodás megelőzése.

## Felnőtteknek

### *Általában*

A dolgozó, aktív felnőttek számára kifejezetten nagy segítséget nyújthat a manuka méz egyedülálló hatása, amely nagyobb vitalitást, energiát ad a hétköznapiakhoz. Ezáltal növeli az állóképességet, és erősíti az immunrendszert is. Ez mind a dolgozó emberek mindennapjait, mind a sportolók teljesítmény növekedését megkönnyíti. Ehhez hozzájárul a gazdag vitamin és ásványi anyag tartalma is.

A manuka méz a „nem érek rá beteg lenni” beállítottságú embereknek (menedzserek, orvosok, ügyvédek, előadók és mindenki, aki önállóan dolgozik és nem vagy nehezen helyettesíthető) fokozottabban segít elérni céljaikat, mert kevesebbet „dőlnék ki” valamilyen betegség miatt. Ráadásul a stressz csökken, jobban alszanak, szellemileg frissebbek lesznek.

A manuka méz egyedülálló antibakteriális hatása miatt jelentősen csökkenti a megbetegedés esélyét. Ezért fogyasztása különösen ajánlott betegség megelőzés céljából, a téli időszak megfázásai könnyedén elkerülhetők vele.

Erős fertőtlenítő hatása miatt elsősleg gyakran használt megoldás gyomor- és bélpanaszok esetén. A legyengült immunrendszer mellett szervezetünk védtelenebb a különböző baktériumok és gombák ellen, melyek leginkább a bélrendszerben telepednek le. A manuka fertőtleníti ezeket a részeket, amely hatékonyabb anyagcserét és a panaszok csökkenését eredményezi.

Emellett általánosan is nyugtatja a gyomrot, és segíti az emésztést, a bélflórák kialakulását is segíti.

Az ősi indiánok is felfedezték a manuka méz csodálatos hatását, és főként sebkezelésre alkalmazták. Ez ma is nagyon elterjedt módja eme méz használatának. Segíti a bőr regenerálódását, gátolja az elfertőződést, tisztítja a sebet. Kiemelten hatásos gyógyítási módszer a felfekvések, fekélyek, és az égési sérülések kezelésénél. Akne és ekcéma esetén is hatékony külső kezeléssel. Napégés gyógyulását is gyorsítja, valamint csökkenti a fájdalmat.

Ezen felül kiemelkedően táplálja az egészséges bőrt is, és a felszíni baktériumokat elpusztítja.

## ***Idősebbeknek***

Úgy látom egyre korábbra tehető az a kor, amikor az emberekben már "időskori" folyamatok indulnak el. Egyre korábban jelennek meg olyan betegségek, amelyek néhány tíz évvel korábban még elképzelhetetlenek voltak. Ezért már 45 éves kortól jó szívvel ajánlom mindenkinek az itt leírtakat.

*Idősebb korban előforduló fiziológiai változások, hatásaik és javaslat:*

- Csökkenő mozgékonyosság, ezért kisebb energiaszükséglet. Tudatosabb táplálkozás szükséges a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagok beviteléhez.
- Ritkább szomjúságérzet, emésztési gondok és ásványanyag ellátási zavarok. Legalább napi 1,5-2 l folyadék fogyasztása szükséges.
- Izomtömegvesztés, 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának veszélye. Kevesebb és gyorsan felszívódó szénhidrát fogyasztása szükséges.
- Csonttömeg vesztes, káliumhiány, pótlása szükséges.
- Lassuló bélműködés, székrekedést eredményez, emésztést elősegítő élelmiszerek nagyobb arányú fogyasztása szükséges.
- Bélnyárhártya elváltozása, csökkenő tápanyagfelhasználást eredményez. Több vitamin és ásványi anyag fogyasztása szükséges.
- Csökkenő ízérzékenység, hiánytáplálkozás veszélye, megfelelő fűszerezésre oda kell figyelni.
- Csökkent étvágy, szintén hiánytáplálkozási veszélyt jelent. Étrendváltztatás szükséges.



### *Néhány szempont, amiért az idősebbeknek fokozottabban jó a méz:*

- A méz gyengébb szervezetűeknek, idősebbeknek is nagyon könnyen emészthető, könnyen hasznosítható.
- A fáradtságot érző, fáradékonyabb, vagy akár súlyos betegeknek, valamint dohányosoknak is frissességet, energiát ad fél órán belül (egyéb gyógyhatásain túl).
- A fekvőbetegeknek, műtét után levőknek nemcsak erőt ad és gyorsítja a gyógyulást, de az emésztést is elősegíti természetes úton.
- A megfázásos, légúti megbetegedéseket máshoz nem hasonlítható módon kúrálja.
- A nehezebben gyógyuló sebeket, fekélyeket, bőrbetegségeket semmivel össze nem hasonlítható módon gyorsan gyógyítja
- Nincs allergiás tünet, mellékhatás, hacsak valaki magára a mézre nem érzékeny (elég ritka).
- Nagyobb jelentőséget kap a megelőzés, ráadásul minden ellenkező híreszteléssel ellentétben összességében olcsóbb is, mint a betegségek kezelése. De még a kezelés is olcsóbb manuka mézzel, mint gyógyszerekkel (persze ehhez azért konzultájon orvosával, mert szerencsére egyre több orvos ismeri a manuka mézet.)

### ***Kismamáknak***

Külön kiemelendő a manuka méz „hasznossága” kismamák és szoptatás alatti időszakban az anyukák részére.

Az csodás új életet hordozó kismamák születendő gyermekének egészsége nagyban függ a kismama egészségétől, étkezési/ivási szokásaitól. A gyógyszeres egészségfenntartás és gyógyítás bizonyítottan hatással van az újszülött egészségére, főleg az antibiotikumok. Ugyanez vonatkozik a szoptatós anyukákra és a csecsemőre.

A mérgek elkerüléséhez nagy segítséget nyújt a manuka méz. Hatásaiban ugyanaz, mint bármelyik felnőttél, de itt fokozottabban kiemelendő, hogy nem kell tartani semmiféle mellékhatástól sem megelőzőképpen, sem a gyógyításra történő használatkor. Ez ebben az időszakban elsőrendű fontosságú.

Mert ilyenkor nem csak magunkért vagyunk felelősek...

### ***Sportolóknak***

Immunerősítés mellett a manuka kiváló energiaforrás is, ezért sportoláshoz ideális, akár versenysportolók esetén is. Magas szénhidrát tartalmának köszönhetően javítja az állóképességet. Emellett elősegíti a szervezet regenerálódását, így az izmok edzés utáni egészséges egyensúlyát, és a vércukor szintet is helyreállítja.

Ezenkívül mindenféle, akár külső, akár belső gyulladásra nagy segítség lehet, valamint mindenféle külső sérülést bőrproblémát mindennél hatékonyabb és gyorsabban gyógyít.

## Gyermekeknek

A manuka méz jótékony hatásai nem csupán a felnőttek egészségét védik és gyógyítják, hanem gyermekeinkre is jelentős pozitív hatással vannak. Fontos kiemelni azonban, hogy 1 éves kor alatti gyermekeknek nem javasolt semmilyen méz adása, így a manukáé se!

Egy éves kor felett fokozatosan lehet adni a bevitt mézet.

A gyermekek esetén különösen gyakoriak a megfázások, melyek kiválóan megelőzhetők ezzel a csodaszerrel.

Magas vitamin és ásványi anyag, antioxidáns és aminosav tartalma miatt az immunrendszer erősítésére és betegségek kezelésére is használható.

A gyerekek könnyen kapják el az influenzás, vagy vírusos megbetegedéseket az óvodában és iskolában, ez manuka méz rendszeres fogyasztásával elkerülhető, vagy ha már megtörtént a baj, gyorsan, és hatékonyan kezelhető. Ráadásul jelentősen lerövidíti a betegség idejét, így a picik hamarabb mehetnek iskolába, és a szülőknek sem kell szabadságon maradnia huzamosabb ideig. Továbbá torokfájás, torokgyulladás, vagy gyomorfájás kezelésére is alkalmas.

Nagy előnye, hogy édes íze miatt szívesen eszik meg a gyerekek, és nem kell tartani káros mellékhatásoktól, amelyekre a fejlődő szervezet még különösen érzékeny. A manuka méz gazdag tápanyagban is, több mint 100 biológiailag aktív összetevőt tartalmaz.

Nem elhanyagolható, hogy a manuka méz javítja a gyermekek alvását, amely kihat a hangulatukra, ezáltal a teljesítményre (iskolában, óvodában).

## Állatoknak

Az emberekhez hasonlóan a manuka méz az állatok esetében is kifejti jótékony hatását, mind külső mind belső felhasználáskor.

Leggyakrabban elterjedt alkalmazási módja a sebkezelés, amelyet a versenylovak esetén évek óta használnak. Házi kedvencek kezelése nem különbözik az emberekéétől, így gyorsabb gyógyulási folyamatot eredményez. Antibakteriális hatása miatt, sterilizál, így gátolja az elfertőződést, valamint harcol a baktériumokkal; csökkenti a gyulladást, és a fájdalom érzetet.

Fontos kiemelni, hogy a manuka mézeknek nincsenek mellékhatásai, ellentétben az antibiotikumokkal, így természetes megoldás lehet számos betegség kezelése esetén.

Belső kezelésként javulást eredményez gyomor, és emésztési problémákra. Gyulladáscsökkentő hatása miatt, az állatoknál oly gyakori ízületi gyulladások kezelésére, és megelőzésére is alkalmas, és a fájdalmat is csökkenti.

A házi kedvencek immunrendszerét - akárcsak az emberét – erősíti, valamint javítja az állóképességet, rengeteg energiát ad, így mozgékonyabbak, vidámabbak lesznek házi kedvenceink.

Nagy előnye, hogy a hatóanyagok nem károsodnak a hő hatására, ezért meleg ételbe is beletehető.

## **A manuka méz hatáserősségei**

### ***A manuka méz UMF értékéről***

A manuka méz hatáserősségének kimutatására kétféle módszer ismeretes. Ezt a kétféle módszert mutatja a csomagolásokon feltüntetett UMF és MGO jelölés, melyek nemzetközileg védett védjegyek.

A kizárólag Új-Zélandon megtalálható manuka fáról származó nektár tartalmazza azt az összetevőt, amelyet a tudósok UMF-ként (Unique Manuka Faktor) jelölnek meg. Ez az antibakteriális összetevő emeli ki a manuka mézet az összes többi mézfajta közül.

Az UMF egy nemzetközileg elismert védjegy, mely bizonyítja a manuka méz természetes, minden beavatkozás nélküli voltát, valamint a számjelzés a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően (phenol standard) jelzi a benne található antibakteriális összetevők (non peroxidok) mennyiségét és hatásosságát.

### ***A manuka méz MGO™ értékéről***

Az MGO jelölés és az utána lévő szám a manuka mézben található metilglioyal (methylglyoxal) mennyiséget jelenti. Ez az utóbbi időben felfedezett alkotórész összefüggésbe hozható a manuka méz antibakteriális hatásával is.

Termék	Metilglioxál mg/kg
MGO™ 100 Manuka	100 mg/kg
MGO™ 250 Manuka	250 mg/kg
MGO™ 400 Manuka	400 mg/kg
MGO™ 550 Manuka	550 mg/kg

Az MGO™ tanúsítvány pontos és megbízható összehasonlítást kínál a manuka méz és egyéb mézfajták, illetve egyéb élelmiszerek antibakteriális hatása tekintetében.

Termék	Metilglioxál mg/kg
manuka méz	20-800+
egyéb mézfajták	0-10
egyéb élelmiszerek	0-50

A második táblázatból kiderül, hogy a manuka méz az egyetlen az eddig felfedezett élelmiszerek között, amely jelentős - 20 mg/kg és 800 mg/kg -, sőt ennél is magasabb koncentrációjú étkezési metilglioxált tartalmaz.

### ***Az UMF és az MGO jelölés egymáshoz való viszonya***

Sokan kérdezik, hogy a két különböző jelölésnél melyik melyiknek felel meg. Tudni kell, hogy az MGO jelölés alapját képező metil-glioxal csak egy összetevője a manuka méz antibakteriális hatást okozó alkotórészek között. Az UMF jelölés viszont a komplett hatást méri. Azért valamiféle közelítő megfelelést meg lehet tenni.

UMF		MGO
10	≈	100
15	≈	250
20	≈	400
25	≈	550

## ***Manuka méz az MRSA és a Staphylococcus aureus ellen***

(forrás: <http://www.manukahoney.hu> ) Frank Buonanotte

Egy különleges mézfajta, a manuka méz olyan összetevőt tartalmaz, amely hatékony az antibiotikumokkal szemben rezisztens baktériumok, így a Staphylococcus aureus és a Helicobacter pylori ellen is.

A méz hidrogén peroxidot (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) tartalmaz, amelyet közismerten antiszeptikus hatása miatt fertőzések és sebek tisztítására használnak. Ráadásul nagyon magas a cukor- és alacsony a fehérjetartalma, emellett savas kémhatású. Ezen tulajdonságok együttese teszi képessé arra, hogy elpusztítsa azokat a károkozókat, amelyekkel találkozik. A tudósok most kimutatták, hogy a különböző mézfajtáknak különböző az antibakteriális hatásmechanizmusuk.

Kutatások bizonyították be, hogy a "manuka méz" minden más mézfajtánál, sőt, a hagyományos gyógyszereknél is hatékonyabban gyógyítja meg és sterilizálja a sebeket és fekélyeket. Ugyancsak elősegíti az új bőrreteg kifejlődését, és olyan erőteljes antibakteriális hatása van, amellyel szemben még az antibiotikumokra rezisztens baktériumok sem tudnak ellenállni. A manuka méz antioxidánsai megsemmisítik a szervezetben lévő szabad gyököket. A méz a levegőbe kerülve higroszkopikus környezetet hoz létre. Ezzel fertőtleníti a sebeket, elősegíti az új bőrszövetek kifejlődését, és megakadályozza, hogy a kötszer a sebre ragadjon.

Az elmúlt két évtizedben klinikai vizsgálatok százait végezték el egyetemeken és kórházakban világszerte. Ezek alátámasztották, hogy a manuka méz más mézfajtához képest nagyobb antibakteriális aktivitást mutat, és több hidrogén peroxidot is tartalmaz. Különleges figyelemre azonban azzal tett szert, hogy



elpusztítja az MRSA-val és a Staphylococcus aureus-szal összefüggésbe hozott superbaktériumokat.

A kizárólag Új-Zélandon megtalálható manuka fáról származó nektár tartalmazza azt az összetevőt, amelyet a tudósok UMF-ként (Unique Manuka Faktor) jelölnek meg. Ez az antibakteriális összetevő emeli ki a manuka mézet az összes többi mézfajta közül.

Gyógyító tulajdonságai miatt a manuka mézet széles körűen használják kötszerek előállítására éppúgy, mint az ekscéma, az ótvar, az arthritis és a pattanások kezelésére. A legtöbb sebkezelésre használt termék toxikus és mérgező a szervezet számára. Nem ez a helyzet azonban a manuka mézzel. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A múltban az ezüstöt részesítették előnyben a krémekben és a kötszereknél a sebkezelés területén. Ezeket a termékeket az orvosok is szívesen használták. Az ezüst ugyanakkor nem bizonyult elég hatékonynak. A vele folytatott klinikai tesztek nem hoztak meggyőző eredményt. Ennek ellenére néhány orvos még mindig ragaszkodik hozzá. A manuka méz azonban az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a sebkezelésben.

Csupán városi legenda, hogy a nyílt sebet szabadon kell hagyni, hogy "lélegezni" tudjon. Ekkor ugyanis egy kemény, száraz heg keletkezik a seb körül, amely alatt nehezen képződik új bőrréteg. Az új, lágy és gyenge bőr növekedését gátolja a felette lévő kemény szövet, amely hegesedéshez vezet. A manuka méz használata könnyen és természetesen elősegíti a heg eltávolítását, megelőzve ezzel a hegesedést és a bőr deformációját. További előnye a manuka méznek fájdalomcsillapító hatása, amely jelentősen csökkenti a sebek által okozott irritációt.

"A manuka mézből készült termékeinket független laboratórium vizsgálta meg, hogy igazolja állításunkat, miszerint hatékony az MRSA-baktérium elpusztításában" - mondja Frank Buonotte, a HoneyMark International vezérigazgatója. "A manuka méz képes kivonni a baktériumot a vízből, lehetetlenné téve annak túlélését, ez a tulajdonsága pedig megkülönbözteti az antibiotikumok működésétől."

Az eredeti, angol nyelvű cikket az alábbi oldalon olvashatjátok:

<http://www.pr-inside.com/manuka-honey-destroys-mrsa-and-heals-r562023.htm>

## Fogyasztási javaslatok:

### *Felnőtteknek*

Szokásos adagja 3\*1 csapott teáskanál (vagy púpozott kávéskanál – a manuka méz sűrű...).

Leghatásosabb étkezések előtt fél órával fogyasztva.

Megelőzésre: MGO 100+, UMF (active) 10-12

Enyhébb betegségre és fokozottabb megelőzésre: MGO 250+, UMF (active) 15-16

Súlyosabb betegségre: MGO 400+, UMF (active) 20

Krónikus, idült betegségre: MGO 550+, UMF (active) 24-25

## ***Gyermekeknek***

Fogyasztása ugyanaz, mint a felnőtteknél, viszont mások az ajánlott manuka mézek.

Megelőzésre: MGO 100+, UMF (active) 10-12

Normál betegsége: MGO 250+, UMF (active) 15-16

Súlyos, krónikus betegsége: MGO 400+, UMF (active) 20

## ***Ajánlás***

A saját házipatikádban (ha nem vagy teljesen gyógyszerpárti) mindenképpen legyen manuka méz! Megelőzésre is, de ha ezt nem akarod, gyógyításra mindenképpen!

Nézd át ismét a manuka méz hatásait, válaszd ki milyen további problémákat akarsz megelőzni vagy gyógyítani és válassz! Elárulom: az MGO 400+ (UMF20-active) a legnépszerűbb. A gyerekeknek pedig az MGO 250+ (UMF16 –active). Ezeket lehet megelőzésre is enni, de FÉLADAGBAN!

Bármilyen kérdésed van manuka méz ügyben, hívd a Mézbarlang ügyfélszolgálatát: 06-70-948 9940  
Vagy írd emailt: [ugyfelszolgalat@mezbarlang.hu](mailto:ugyfelszolgalat@mezbarlang.hu)

## Vevővélemények:

"A Manuka Health (New Zealand) MGO 400+ manuka mézét használtam az őszi-téli időszakban nehezen múló, illetve makacsul visszatérő légzőszervi megbetegedésekre - torokgyulladás, légcsőhurut, mandulacsonk-gyulladás, influenzaszerű tünetek - melyeknél az antibiotikumos gyógyszeres kezelés sem nagyon volt hatásos. A különféle patikaszeres sikertelen használata után rendeltem manukát, és már a 2. napon hatalmas javulást tapasztaltam. Az ajánlott napi adagot, 3-szor 1 teáskanálnyit fogyasztottam belőle, betegségtől függően 5-10 napon keresztül. Az említett időszak végére ismét makkegészséges voltam. Állagra, ízre nagyon kellemes méz, semmivel sem összehasonlítható. A termékkel maximálisan elégedett vagyok! Negatív tapasztalatom nem volt." (Velő Hajnalka)

"MGO 250+-t gyermekeimnek adtam, mikor betegek voltak és elkerültük az antibiotikumot, illetve 3 nap alatt teljesen rendbe jöttek. Később már amikor érzékeltem, hogy betegség közeledik egyből adtam a mézét és így nem is jött ki rajtuk, tudtak menni ovi, iskolába." (Musitsné Tüske Gabriella. Nagykanizsa)

"Manuka honey 100 MGO+ csökkentette az allergiámat, rendbe tette az emésztésemet beteg kis kutyámnak is segített a gyógyulásban Queen Bee 20+ emésztést javította, puffadást csökkentette, allergiát csökkentette, megfázásnál gyors gyógyulás." (Mikolezckiné Polyák Anna)

"MANUKA 16+ és 20+ mézet próbáltam ki, nagyon elégedett voltam *vele*. *Máskor a náthám egy hétig is eltart és napi 100-150 db papírsebkendőt is elhasználok. Most , hogy használtam a manukát, gyorsabban elmúlt a náthám ,alig fújtam az orrom a megszokotthoz képest.*" (Illésné Nagy Melinda)

"Az Mg250+ Manuka mézet vásároltam. Nagyon finom az íze, és szerintem ennek köszönhető, hogy mostanában nem voltunk betegek. A 2 és fél éves kisfiam is mindig kér belőle egy kiskanállal... :-)  
Reggelente éhgyomorra szoktam belőle egy kiskanállal enni méhpempővel együtt. Nagyon szeretjük. :-)" -  
(Kövessy Kitti, Nagykanizsa)

"Kezdődő homloküreg-gyulladásra kezdtem el használni a Manuka mézet, és kb. 4 nap alatt - minden egyéb gyógyszer nélkül - teljesen elmulasztotta a tüneteket. Azóta minden alkalommal, amikor érzem, hogy indulna egy megfázás, elkezdem emelt adagban szedni és így egy komolyabb betegség is jelentősen redukálható 1-2 napos náthára." - (Szász Máttyás, Szentendre)

„Mindig megbízhatóan kiváló minőséget és teljeskörű tájékoztatást kapok Önöktől. Mindennel elégedett vagyok!!! Különösen nagy segítség, hogy a korrekt tájékoztatás miatt pontosan tudom, milyen célból, mire lesz szükségem. Ha a mézek közül egyet ki szeretnék emelni, aminek az egy hónapja tartó, semmire nem reagáló takonykór 2 nap alatti gyógyulását köszönhetjük, az a MANUKA méz lenne. :-) Nyáron gyermekem orrikájába tettük, a fejet nem hátrahajtva, de 1-2 percig fekvé, összesen 2 alkalommal (1 nap 1x) és az addig makacs, illetve változatlan állapotú takonykór megszűnt!

Múlt héten a Férjemnek és nekem is elkezdett nagyon fájni a torkunk. Ilyekor egy homeopátiás tablettát szoktunk alkalmazni, ami rendszerint be is válik. Most én nem azt kezdtem, hanem a Manukát, mert éreztem, hogy ez most komoly torokfájás (10 évente vagyok beteg). A Páromnak 4 nap után is változatlanul fáj a torka és még 1,5 hét után is náthás, nekem 2 NAP ALATT elmúlt a torokfájás és a nátha sem tudott kitörni, 3 nap múltán semmi bajom nem volt!!!! Ez nyilván nem véletlen.

Kislányunk (nagycsoportos) szeptember óta (3 hónapja) szedi megelőzőképpen a Manukát, fenyőmézzel, méhpempővel és meggymézzel keverten, minden nap 500 mg C-vitamin, 1000NE D-vitamin + ez a mézkeverék 1 teáskanállal. Szeptember óta 1x sem volt beteg!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Náthás sem! Az elmúlt 2 hónapban napokig tartó, 40 fokos lázzal és hányással járó, vírusos járvány volt az óvodában, ezért este is adtam Neki egy kávéskanállal, nem kapta el a betegséget, pedig 3 kisgyermek és egy óvónő még vírusos tüdőgyulladást is kapott, ők ott köhögtek 2-3 hétig testközelben." - (Tőzsér-Csanádi Gabriella - Budapest)

"Óvodás kislányom sűrűn volt beteg, ősztől tavaszig havonta legalább kétszer kellett otthon maradnunk vele, ráadásul az orvos tömte bele az antibiotikumokat. A barátnőm mondta, hogy kipróbálta a manuka mézet az iskolás fiánál, mikor kezdődött a torokfájása meg a náthája, és 2 nap alatt úgy múlt el, hogy közben nem is súlyosbodott. Azóta, 2 hónapja, én is tartok otthon gyerekeknek meg felnőtteknek valót is, közben meg esszük a gyengébbik változatát megelőzésre. Két hónap óta az egyik pénteken kezdődött valami torokfájás a lányomnak, de manuka mézet adva neki hétfőn ment is óvodába. Egyébként más betegsége nem is volt. - (Fodor Noémi)

„Amikor manuka mézet kerestem, a web választékból Önöket találtam szimpatikusnak. A választás mindig szubjektív. Örültem a választásnak, mert gördülékenyen, egyszerűen és gyorsan jutottam hozzá a mézhez.”  
- (Hnisz László, Szolnok)

## **Nyilatkozat:**

*(Kötelezően, a jogszabályok miatt.)*

*Minden állítást, amelyet a Manuka mézről termékeiről olvashatnak, tudományos, laboratóriumi vagy klinikai kutatások támasztanak alá. Ugyanakkor nem kívánunk felülbírálni egyetlen orvosi véleményt, utasítást sem. Az információk nem használhatók diagnózisként, illetve egészségügyi problémák, betegségek kezeléseként, valamint termékeink nem helyettesítenek egyetlen gyógyszert sem. A táplálék-kiegészítőkről adott tájékoztatást nem bírálták el hazai, illetve nemzetközi hatóságok, és nem tekinthetők gyógyszernek egyetlen betegség kezelésére vagy megelőzésére sem.*