**Miód na wrzody żołądka**

**Miód manuka to najbardziej popularny miód leczniczy na świecie. Swój potencjał leczniczy zawdzięcza trwałym właściwościom antybakteryjnym.**

Miód manuka jest wytwarzany przez pszczoły żywiące się nektarem z krzewu Manuka, który występuje wyłącznie na obszarze Nowej Zelandii. Swoje zdrowotne właściwości zawdzięcza wysokiej zawartości naturalnej substancji o nazwie methylglyoxal (MGO). Ten aktywny składnik występuje także w innych rodzajach miodu, ale w niewielkim stężeniu – nie przekraczającym 10 mg/kg. Tak niskie stężenie nie jest użyteczne dla zastosowań zdrowotnych. Gęstość methylglyoxalu zależy od kilku czynników, jednym z nich jest czas dojrzewania miodu. Najlepsze gatunki miodu manuka dojrzewają w specjalnych beczkach nawet ponad dwa lata, tyle bowiem czasu potrzeba na to, by stężenie MGO osiągnęło poziom powyżej 550 mg/kg (MGO 550+) i stało się źródłem wielu unikatowych właściwości leczniczych.

**Antidotum na bakterie**

Wrzody żołądka to zapalenie błony śluzowej żołądka lub jelita cienkiego. Zazwyczaj są to małe (pod względem rozmiaru), wewnętrzne ranki, które mogą jednak powiększać się w sprzyjającym temu środowisku. W miarę rozwoju choroby pojawiają się bóle, najczęściej w godzinę po spożytym posiłku, ale także nad ranem (tzw. bóle czcze). Bardzo długo podzielano przekonanie, iż przyczyną powstawania wrzodów są ostre jedzenie i stres, jednak najnowsze badania dowiodły, że są to jedynie czynniki sprzyjające, a właściwą przyczyną wrzodów są infekcje wywołane bakteriami *Helicobacter pylori*.

Miód manuka zawiera duże ilości substancji antybakteryjnych, które regulują funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Spożywanie miodu przyspiesza namnażanie się dobroczynnych bakterii jelitowych i jednocześnie zwalczanie bakterii chorobotwórczych kolonizujących przewód pokarmowy, m.in. *Helicobacter pylori*. Leczniczy potencjał miodu wynika z jego trwałych właściwości antybakteryjnych, nieulegających degradacji pod wpływem braku tlenu i kwasowego środowiska właściwego dla przewodu pokarmowego człowieka. Miód manuka jest szczególnie przydatny w leczeniu wspomagającym różnych dolegliwości gastrycznych, takich jak bóle brzucha, wzdęcia, kolki jelitowe, nudności, zgaga itp. W przypadku wrzodów żołądka oraz przy nadkwasocie obniża stężenie kwasu solnego i wspomaga regenerację uszkodzonej błony śluzowej żołądka. Ponadto stanowi doskonałe uzupełnienie terapii antybiotykowej. Spożywanie miodu manuka w trakcie leczenia powoduje zwiększenie skuteczności zastosowanej terapii. Miód może być z powodzeniem stosowany zarówno przez osoby dorosłe, jak i dzieci. Działanie farmakologiczne jest związane z obecnością wszystkich aktywnych składników występujących w miodzie, jednak główne substancje, które są za to odpowiedzialne to mieszanina cukrów oraz występujący w miodzie manuka MGO. Im większe stężenie MGO, tym silniejsze właściwości antybakteryjne. W przypadku wspomagania leczenia wrzodów żołądka najlepsze efekty przynosi spożywanie miodu manuka MGO 400+, zawierającego co najmniej 400 mg methylglyoxalu na kg, lub MGO 550+.

**Jakie działanie ma miód manuka?**

* wpływa na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego,
* reguluje florę bakteryjną jelit,
* pomaga w leczeniu wrzodów żołądka, zespołu jelita nadwrażliwego i refluksu,
* wzmacnia naturalną odporność organizmu,
* zapewnia dobrą kondycję skóry,
* pomaga w leczeniu trądziku młodzieńczego i różowatego,
* pomaga w walce z chorobotwórczymi bakteriami wywołującymi schorzenia takie jak: zapalenie zatok, gardła, błony śluzowej nosa, oraz infekcje przewodu pokarmowego (biegunka, wymioty, bóle brzucha),
* zwiększa efektywność leczenia anginy i innych chorób gardła,
* przyspiesza proces gojenia się ran, odleżyn.

**Jak spożywać miód manuka?**

Chcąc zoptymalizować lecznicze działanie miodu, należy pamiętać, że jest on produktem spożywczym, a nie lekiem ani suplementem diety. Z tego względu nie ma jasno sprecyzowanych reguł dotyczących dawkowania. Miód manuka należy spożywać tak, jak każdy inny miód, najlepiej 2–3 łyżeczki rano, na czczo, około 20 min. przed posiłkiem. Spożywanie miodu manuka jest bezpieczne, ponieważ jest to produkt w 100% naturalny. Jeśli masz uczulenie na produkty pszczelego pochodzenia, przed zastosowaniem miodu manuka skonsultuj się z lekarzem. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) miodu nie powinno się podawać dzieciom do pierwszego roku życia.