

## Qu'est ce que le miel de Manuka ?

Vous avez déjà entendu parler du miel de Manuka sans trop savoir de quoi il retourne ? Il s'agit d'un miel d'exception qui est produit avec les fleurs du Manuka, un arbrisseau de la même famille que l'arbre à thé. Vous savez le « tea tree » dont on utilise la fameuse huile essentielle pour son action anti virale. Et bien oui, ils sont de la même famille ! La Manuka possède des petites feuilles qui me rappelle celle d'une autre plante ligneuse mais beaucoup plus petite, le thym de chez nous. On appelle aussi le Manuka, la myrte de Nouvelle-Zélande, car le Manuka ne pousse pas naturellement en France, mais en Nouvelle Zélande. Attention si vous voulez en planter dans votre jardin, c'est une plante qui craint le gel, à réserver aux zones aux hivers doux.

Le miel de Manuka est un miel rare, 0,09% de la production mondiale de miel et on peut comprendre cela facilement sachant que le la floraison du Manuka ne dure que de 4 et 6 semaines. Bien connu du peuple Maori, il fait partie de leur pharmacopée traditionnelle. Le reste du monde commence à en entendre parler, c'est peut-être votre cas ?

Comme souvent avec le savoir ancestral, les études scientifiques finissent par trouver à quels principes actifs sont dus ses propriétés. Pour le miel de Manuka, c'est dû à sa forte concentration en méthylglyoxal. Son activité est supérieure à tous les autres miels connus ce jour.

Le miel de Manuka de la marque Humer est disponible en 4 niveaux d'activité garantie (par l'indice IAA®). Plus le chiffre est élevé, plus la concentration en méthylglyoxal est forte. Ils vont de IAA® 5+ à IAA® 18+, avec 2 niveaux intermédiaire de 10+ et 15+. Tous les miels de chez Humer sont testés par un laboratoire indépendant pour garantir leur efficacité.

On peut les trouver en pharmacie, dont la [liste est disponible sur le site de la marque ici](#).

## Comment utiliser le miel de Manuka ?

Il peut être consommé à partir de l'âge de 1 an en complément alimentaire. 2 cuillerées par jour sont recommandées en cure de 25 jours. Le miel de Manuka peut être dilué dans une boisson chaude, servir de support à une huile essentielle ou consommer pur.

Pour ma part je le consomme pur, tel quel car je le trouve délicieux ainsi. Mais si j'ai un petit coup de froid cet hiver je le testerai bien dans une infusion de thym.

Article sponsorisé