

## 活性瑪努卡(Manuka)蜂蜜的益處

活性 10+ (或更高級別的)瑪努卡蜂蜜能夠產生天然的抗菌功效，有助緩解以下症狀：

- 胃潰瘍
- 消化不良
- 咽喉痛、感冒
- 皮膚潰瘍
- 有效地回復體力
- 輕度燙、燒傷與壓瘡
- 感染
- 增強體力
- 傷口與癬子
- 改善健康狀況

科學家已經解開了瑪努卡蜂蜜為什麼具有抗菌性能的秘密。德國德勒斯登科技大學的研究人員發現，瑪努卡蜂蜜的抗菌性來源於一種叫甲基乙二醛（methylglyoxal, MGO）的化合物。

研究人員試驗了 80 多種來自世界各地的蜂蜜，他們發現瑪努卡蜂蜜裡的甲基乙二醛含量在每公斤 350 到 700 毫克之間，而一般蜂蜜的含量為每公斤 0 到 10 毫克。根據之前的研究結果顯示，可可與咖啡是各種食物與飲料中含甲基乙二醛濃度最高的，含量大約為每公斤 100 毫克。(資料來源：2007 年 7 月 3 日紐西蘭先驅報)

是的，坊間對“究竟什麼是藥性瑪努卡蜂蜜”有太多的傳言與困惑。“活性”是什麼意思？UMF 代表什麼？為了使您覺得物有所值，我們就來幫您解釋解釋。

## 活性瑪努卡蜂蜜有何特別之處？

在過去十九年中，紐西蘭懷卡托大學的蜂蜜研究人員一直在致力於研究一項紐西蘭老少皆知的常識：那就是瑪努卡蜂蜜對治療傷口感染有奇效。這種神奇的蜂蜜就來自紐西蘭全國隨處可見的野生瑪努卡灌木林。

“活性”是什麼意思？

代表活性的數字如“+10, +15, +20”來自試驗室對蜂蜜抗菌性能的標準測試，即把蜂蜜與標準的抗菌劑的性能做比較。數字表示的是瑪努卡蜂蜜內所含的抗菌活性。UMF 是一個商標，代表 Unique Manuka Factor，意思是“獨特瑪努卡因子”。UMF 與“活性瑪努卡”均需具備活性級別。

部分蜂蜜生產商選擇使用 UMF 作為產品商標，而另一些則沒有。活性瑪努卡蜂蜜與 UMF 蜂蜜在試驗室的測試方法完全相同，並由相同的試驗室簽發相同的測試證書。紐西蘭醫用的瑪努卡蜂蜜其活性級別都在+10 以上。活性級別較低的蜂蜜雖然也有一定的功效，但效果不一定能徹底消除感染。

因此，使用蜂蜜的原則為：“如果不是用於早上抹麵包，那麼就請選擇活性或 UMF10+ (或更高級別的)的瑪努卡蜂蜜。”另外，一定要認準品牌。紐西蘭消費者協會 2005 年 12 月的調查顯示，紐西蘭 24 個品牌(廠家)中有八家發佈給顧客的信息不實。本公司的產品在他們的測試中成績斐然。(資料來源：懷卡托大學蜂蜜研究所)

## 活性蜂蜜的使用方法

創傷、割傷、潰瘍：清洗傷口，然後在患處直接塗抹上厚厚的一層活性 10+ (或更高級別的)瑪努卡蜂蜜。也可以將蜂蜜當敷料倒在消毒紗布上(或用小杓舀)，然後將紗布貼在患處。注意，蜂蜜接觸到皮膚後會被體溫軟化而散開，因此需要包紮穩妥。至少一天以後，按相同步驟更換紗布及蜂蜜。換藥時不要除去傷口上的蜂蜜以免干擾傷口的癒合。蜂蜜接觸傷口時會有刺痛感，這是正常的。傷口從邊緣開始癒合，這樣不會產生硬殼或結痂，也不會留下疤痕。

燒傷或燙傷：將蜂蜜立即抹在傷處，這樣可以防止傷口進一步接觸空氣，並能夠減輕疼痛，這是對輕微的燒傷或燙傷的處理方法，但對較嚴重或可能發生感染的皮膚組織損傷，則應按照對創傷的處理方法進行包紮，以便加速癒合和防止留疤。

咽喉痛、胃潰瘍、瀉肚、嘔吐及其它不適：早餐與晚餐前一小時各吃一片抹有一湯匙活性 10+ (或更高級別的)瑪努卡蜂蜜的麵包，注意不要同時飲用流質。麵包的作用是延長蜂蜜在胃裡停留的時間。

感冒與咽喉感染：將一茶匙活性 10+ (或更高級別的)瑪努卡蜂蜜放入口中，慢慢溶化(將蜂蜜留在舌頭下面以防快速吞嚥)，一日一至二次。也可以將等量的蜂蜜溶入四分之一杯溫水裡，慢慢啜飲。

**注意：**建議不要給二歲以下的兒童餵食蜂蜜或蜂產品。

### 免責聲明

本手冊上的任何信息均無意替代任何正確的醫生建議，同時也不建議您停止服用處方藥。如果症狀持續，請向醫師諮詢。