Het wonder van Manuka honing

De voordelen van Manuka honing worden al eeuwenlang gevierd. De oorspronkelijke bewoners van Nieuw-Zeeland, de Maori's, waren al bekend met de ongelofelijke antibacteriële en helende eigenschappen van de honing. Beroemdheden zoals Kourtney Kardashian, Victoria Beckham en Scarlett Johannson schijnen groot fan te zijn. Maar wat is Manuka honing precies en maakt het nou zo bijzonder?



De wereldberoemde Manuka Honey is zo uniek omdat deze alleen gemaakt wordt door bijen die nectar verzamelen van de Manuka-struik, die overal in Nieuw-Zeeland groeit, maar slechts een paar weken per jaar bloeit. Hierdoor hebben de bijen ook maar een paar weken de tijd om stuifmeel te verzamelen. Bijzonder aan Manuka honing is, dat hij antibacteriële en antioxiderende eigenschappen bevat.

Honing kan alleen worden geclassificeerd als Manuka als deze afkomstig is van de afgelegen Noordelijke of Zuidelijke eilanden van Nieuw-Zeeland en wanneer die voldoet aan een strenge zuiverheidsnorm van de overheid. Een DNA-test is een tweede vereiste. Wetenschappers ontdekten dat het bacteriedodende vermogen van Manuka honing kan worden bepaald door een natuurlijke verbinding genaamd methylglyoxal (MGO) die zich in de honing ontwikkelt. Hoe hoger het MGO-gehalte van de honing, hoe krachtiger het bacteriedodende vermogen.

Waar wordt Manuka honing voor gebruikt?

Manuka honing kan het immuunsysteem ondersteunen. Een veelbelovende studie toont aan dat Manuka honing antivirale effecten heeft, maar ook ontstekingsremmend werkt. Dit betekent dat het mogelijk helpt bij het behandelen en voorkomen van verkoudheid en griep. Tip: maak de volgende keer dat je je grieperig of verkouden voelt eens een drankje van heet water met citroen en mix hier een theelepel Manuka honing doorheen. Manuka honing kan ook een gunstig effect hebben op de darmgezondheid. De honing remt de groei van bacteriën en kan een rol spelen bij de aanpak van maagzweren. Er zijn aanwijzingen dat het mensen met prikkelbare darmsyndroom helpt. Verder is er aangetoond dat Manuka honing de huid heelt en ontstekingen en irritatie bij eczeem kalmeert. Genoeg aanleiding om het eens uit te proberen!

Hoe gebruik je het?

De Manuka honing is iets dikker dan tafelhoning, donkerder en romiger. Het heeft een natuurlijke zoetheid met een lichte houtachtige smaak door het hoge gehalte fenolzuren, wat antioxidanten zijn. Veel mensen nemen iedere ochtend een lepeltje Manuka honing. Omdat het van nature zoet is, is de honing bijvoorbeeld ook heerlijk door de thee of yoghurt bij het ontbijt. Je kan het ook op toast smeren of door je smoothie heen mixen. Zo krijg je gemakkelijk jouw dagelijkse dosis Manuka honing binnen.

From hive to home

Net zoals bij veel exclusievere producten, wordt er helaas ook fake Manuka Honing verkocht. In de supermarkt vind je geen Manuka honing, maar bij Holland & Barrett kun je Manuka Doctor en Manuka Bay vinden. Beide merken hebben Nieuw-Zeelandse roots en oogsten al hun kwalitatieve honing uit hun meer dan 10.000 eigen bijenkorven vanuit de groene bergen van Nieuw-Zeeland. Alle Manuka Doctor en Manuka Bay honing is genummerd en hiermee kan je zelfs traceren van welke bijenkorf jouw honing afkomstig is. Zo ben je ervan verzekerd dat jouw Manuka honing the real deal is.

De Manuka honing producten, bij Holland and Barrett verkrijgbaar:



Manuka Doctor MGO 40
€34,99 voor 250gr
€62,99 voor 500gr

Manuka Doctor MGO 70
€45,99 voor 250gr
€79,99 voor 500gr

Manuka Doctor MGO 100
€54,99 voor 250gr

Manuka Doctor MGO 240
€69,99 voor 250gr





Manuka Bay MGO 40
€34,99 voor 250gr
€62,99 voor 500gr

Manuka Bay MGO 70
€45,99 voor 250gr
€79,99 voor 500gr

Manuka Bay MGO 100
€54,99 voor 250gr

Manuka Bay MGO 240
€69,99 voor 250gr

Voor meer informatie, productbeeld en het testen van producten kunt u contact opnemen met: Claudia Kasteel van SimplyPR, c.kasteel@simplypr.nl, +31 20 776 775