

الذهب السائل: كل ما تريد معرفته عن عسل المانوكا الخارق؟

2019-06-10 مروة الاسدي

يحب الناس تناول العسل منذ القدم، فيعرف عن العسل قدرته على الشفاء من كثير من الأمراض، بالإضافة إلى فوائده الغذائية العالية، ويساعد العسل على تقليل أعراض بعض الأمراض، ويُستخدم العسل في الغالب في المعجنات أو للتحلية مع المشروبات والشاي. بالإضافة إلى ذلك يستعمل العسل ضمن الطب البديل لعلاج السعال والتهاب اللوزتين، ومعروف عن العسل فوائده الطبية الكثيرة، خاصة عند العرب وسكان بلدان الشرق الأوسط.

لكن ظهر نوع خارق منه يسمى بعسل المانوكا فلماذا هو خارق وهل هو فعلاً خارق، أظهرت أبحاث حديثة أن عسل المانوكا بالتحديد يمتلك فوائد إضافية مقارنة بأصناف العسل الأخرى، ويمكن لهذا النوع من العسل قتل البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية الموجودة في الجروح، ويدرس حالياً استخدام العسل أيضاً كبديل علاجي في حالات الإصابة بالتهاب الكلى،

حيث يتمتع عسل "مانوكا" بمزايا وفوائد صحية فريدة، بحسب ما يعتقد كثيرون إضافة إلى بعض العاملين وخبراء التغذية والصحة، الذين يصفون هذا العسل بـ"الذهب السائل" أو "الغذاء الخارق".

ونظراً للفوائد الصحية والخصائص، التي ينفرد بها هذا العسل، الذي لا ينتج في أي بلد سوى نيوزيلندا، فإن سعر المرطبان الواحد منه يصل إلى 100 جنيه إسترليني، أي نحو ضعف سعر برميلة النفط أو الذهب الأسود.

وغالباً ما يُوصف عسل مانوكا بأنه من الأطعمة الخارقة، ويعالج العديد من الأمراض، بما في ذلك الحساسية، ونزلات البرد، والتهاب اللثة والحلق، والعديد من أنواع الإصابات، ويمكن أن يعزز مانوكا الطاقة، ويتخلص من السموم، ويمنع داء السكري، ويحسن النوم، ويزيد من لون البشرة، ويمنع تساقط الشعر، ويكافح التجاعيد.

وأستخدم العسل علاجياً على مر التاريخ، مع ارتباطه الثقافي، والديني، والطبي، والذي يظهر في العديد من السجلات الثقافية والدينية والطبية التي تظهر في العديد من اللوحات الفنية على الصخور، والمنحوتات، والنصوص المقدسة في العديد من الثقافات القديمة المتنوعة.

ويعالج العسل مجموعة واسعة من الأمراض منها التهابات العين والحنجرة، وصولاً لالتهاب المعدة والأمعاء وأمراض الجهاز التنفسي، وأستخدم بشكل شعبي لعلاج العديد من الجروح والالتهابات الجلدية.

وانخفضت شعبية العسل طبيياً إلى حد كبير مع ظهور المضادات الحيوية الحديثة في منتصف القرن 20. وقيم الطب الغربي العسل بأنه مادة لا قيمة لها، ولكنها غير ضارة، أما الشعبية التقليدية للعسل، كبلسم للإصابات، فيعود إلى خصائصه المضادة للميكروبات. أما ارتفاع نسبة السكر وانخفاض درجة الحموضة، فيعني أن العسل يمنع نمو الميكروبات.

وتتميز أنواع العسل المختلفة بنشاطها لمكافحة الميكروبات، من خلال بيروكسيد الهيدروجين، أي عندما تتفاعل مادة أوكسيديز الجلوكوز مع جزيئات الجلوكوز والأكسجين في الماء. لذلك، عندما يتم استخدام العسل كبلسم للإصابات، فإنه يؤدي إلى رطوبة الأنسجة، ويتفاعل لإنتاج بيروكسيد الهيدروجين، وتطهير الإصابة من العدوى.

ويختلف النشاط المضاد للميكروبات بحسب أنواع العسل المختلفة، ما يعتمد على أنواع الزهور التي يزورها النحل لجمع الرحيق الذي يتحول إلى عسل. وبينما تتمتع جميع أنواع العسل، بمستوى النشاط ذاته المضاد للميكروبات، فإن بعض الأنواع تبلغ نسبة نشاطها ضد الميكروبات مائة مرة أكثر.

ويشتق عسل مانوكا من رحيق أشجار مانوكا، ويتميز بقوة نشاطه المضاد للبكتيريا. وهذا النشاط غير المعتاد اكتشفه البروفيسور بيتر مولان في نيوزيلندا خلال فترة الثمانينيات، عندما أدرك أن عسل مانوكا بقي على حاله حتى بعد إزالة بيروكسيد الهيدروجين.

وظل سبب هذا النشاط غير مفهوم لسنوات عديدة، حتى تمكن مختبران من تحديد ميثيل غليوكسال كعنصر أساسي نشط في عسل مانوكا في العام 2008. ويُعتبر ميثيل غليوكسيل بمثابة مادة تحدث بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة والنباتات والخلايا الحيوانية وتتمتع بنشاط مضاد للبكتيريا.

وقد تم اختبار نشاط عسل مانوكا ضد مجموعة متنوعة من الميكروبات، ومنها تلك التي تسبب الالتهابات، والأمراض البكتيرية، وخصوصاً تلك المقاومة للمضادات الحيوية، ويمكن لعسل مانوكا أيضاً تفريق وقتل البكتيريا التي تعيش في الأغشية الحيوية، بما في ذلك المكورات العنقودية (سبب الحلق البكتيري) والمكورات العنقودية.

ولطالما يُستخدم عسل مانوكا، لعلاج الإصابات، والحروق، والشقوق الجراحية، وقرحة الساق، وقرحة الضغط، والإصابات المؤلمة، والآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي، والتهاب اللثة.

العسل المر يغزو أسواق العالم

أصبح عسل "مانوكا" واحداً من الصادرات النيوزيلندية الأكثر تميزاً على مدار العقد الأخير بسبب فوائده الصحية المزعومة - والتي يؤيدها مصادقات من المشاهير والاتجاه نحو الأغذية الممتازة.

ورغم عدم وجود إحصاءات رسمية لحجم الإنتاج من عسل مانوكا ، إلا أن كارين كوس المدير التنفيذي لشركة أبيكولتشر تقول إن إجمالي قيمة صادرات العسل النيوزيلندي ارتفعت بشكل عام من 36 مليون دولار نيوزيلندي (26ر4 مليون دولار أمريكي) في عام 2006 إلى 315 مليون دولار في عام 2016، ومع ذلك، فإنه ليس هناك شك في أن عسل مانوكا يقف وراء ارتفاع قيمة صادرات العسل النيوزيلندية خلال هذه الفترة. وفي حين كان النحالون يحصلون على ما بين 5ر9 دولار إلى 13 دولاراً مقابل الكيلوجرام الواحد من عسل زهرة البرسيم في عام 2016، إلا أن زيارة النحل الذي يربونه لأزهار مانوكا يحقق لهم مكاسب كبيرة ، حيث كانوا يحصلون على 12 إلى 148 دولاراً مقابل الكيلوجرام من العسل.

ولكن ما السبب وراء استعداد العملاء في أنحاء العالم لدفع الكثير من الأموال للحصول على عبوة

صغيرة من هذا المنتج اللزج حلو المذاق؟ .

هناك مجموعة متزايدة من البحوث تقول إن عسل مانوكا مفيد للشفاء من الكثير من الأمراض - كل شيء بداية من الضمادات والمساعدة على الهضم حتى تعزيز المناعة وتهدئة التهاب الحلق.

إن مصادقات المشاهير لا تؤذي : فمثلا الممثلة سكارليت يوهانسن تستخدم العسل على بشرتها ، في حين طلب المغني إد شيران الحصول على جرعة من العسل في إحدى حفلاته لعلاج حلقه.

ويرى خبراء العسل أيضا إنه يمكن رصد الاختلافات في المذاق، وهنا يقول جون راوكليف، وهو متحدث باسم رابطة "يونيك مانوكا فاكطور هاني اسوسيشن" لمنتجي عسل مانوكا : "مثل الخمور ، هناك اختلافات في المذاق بين العسل العادي، وعسل مانوكا"، ويضيف : "يختلف مذاق عسل مانوكا بحسب مناطق انتاجه في نيوزيلندا"، ويتميز عسل مانوكا بمذاق متفرد قوي ولاذع، بل مر إلى حد ما، ويكاد يخلو من السكر، كما أنه لونه غامق بدرجة كبيرة، يتراوح بين الكريمي الغامق، والبني الغامق. ويقول كوس إن رائحة عسل مانوكا تشبه تلك المنبعثة من الأرض الرطبة، ولإنتاج عسل مانوكا ، ينقل النحالون خلاياهم ، باستخدام المروحيات في كثير من الأحيان، إلى تلال نائية ، التي تنتشر فيها شجيرات المانوكا بصورة كبيرة، وذلك قبيل بدء إزهارها.

وفي هذه الظروف تكون فرص الحصول على عسل مانوكا نقي نسبيا أكبر، وذلك لأن أنواع النباتات الأخرى التي تمثل مصادر جيدة للرحيق عادة ما تزهر قبل أو بعد شجيرات المانوكا ومع ذلك، من المستحيل الحصول على عسل مانوكا نقي بنسبة مئة بالمئة من أي خلية نحل، وفقا لشركة "بيز آند تريز" او "النحل والاشجار" لإنتاج العسل، وتقول الشركة : "حتما سوف يكون هناك دائما سعي من النحل لامتناس بعض الرحيق السابق أو التالي لرحيق المانوكا. ومع أنها مخلوقات ذكية بشكل لا يصدق، إلا أن النحل لا يتبع التعليمات البشرية بشكل جيد. لا يمكنك أن تأمره بالتعامل فقط مع أزهار المانوكا.

يحميك من البكتيريا

فساعء أءء أنواع العسل؁ المعروف باسم «مانوكا» (Manuka) بشكل كبفر فف علاج العفرء من أنواع العءو؁ وفق ءراسفة ءءفة؁ ووءء البافءون القائفون على ءراسفة؁ الفف نشرء فف مءلة «ءورنال أوف كلفنكال باءولوجف»؁ أن ءنظفف الأءواء الطبفة بمءلول فءءوئ على هءا النوع المءصص من العسل فقلل من ءطر ءءمع البءكفرفا القائفة على الأسطء والأءواء الطبفة فف المسءشففاء بنءو 75%؁ مقللاً بءلك من ءطر الإصافة بهءه البءكفرفا.

وأشار البافءون إلى أن هءا الافءشفاف من شأنه أن فءمف العفرء من الفءاء ءاء الءطر المرءفع للإصافة بالعدو؁ البءكفرفة مءل ءهاب المسالك البولفة؁ لفس هءا فءسب؁ بل ءقلل من المصارفف الماففة فف المسءشففاء الءاصة فف مءاربة هءه البءكفرفا. فلطالما عرف العسل بفوائءه العفرءة على صءة الإنسان؁ وكشفء ءراساء علمفة ءءفة أن العسل فءءوئ على ءصائف مضاءة للبءكفرفا والافءهاباء.

وءوصل البافءون إلى هءه الفءفة بعء ءءربة على هءا النوع من العسل؁ ءضمنء ءءففه بالماء للءصول على العسل بءركفزاز مءءلفة ءءراوء بفن 3.3 و16.7%؁ ومن ءم عملوا على وءع هءا العسل فف المعسكراء البءكفرفة؁ وكشفء ءراسفة أن هءا النوع من العسل فعمل على كبء المرض الناءم عن العءو؁ البءكفرفة؁ وبالفالف ءقلل ءطر الإصافة بالأمراء النافءة عن البءكفرفا.

فءفض الوزن وفقف من أمراض كءفرفة

فف الوءء الفءف ءءفه ففه أنظار الكءفر منا باءءمرار إلى أءءء افءشفاف العلماء من معءاء وأءوفة لعلاج بعض الأمراض المسءءصفة؁ ءوصلء ءراسفة ءءفة إلى أن ءناول العسل مع الماء ءءافئ فقط فمكن أن فساهم فف علاج الكءفر من الأمراض.

على مءى آلاف السنفن ارءبط اسءعمال العسل بعلاج الكءفر من الأمراض؁ الفف ءصفب البءسم البءرف؁ فقء اسءءءمءه بعض الءضراء كءواء ءء الأمراض المعءفة والءءففف من ءءة الأوءاع؁ بالفضافة إلى علاج نزلاء البءء. وففءو أن قائمة فوائء العسل ءءءاء بشكل مسءمر؁ ءصوفا ءفنما فصء هءا السائل لذفء المءاق؁ ءءء مءهر العلماء والمهءمفن بالمءال الطبف. وفف هءا الصءء؁

خلصت دراسة حديثة إلى أن شرب كأس ماء دافئ ممزوج مع العسل يوميا، يُساعد على تخفيض الوزن والحماية من بعض الأمراض، وفق ما أشار إليه موقع "هايل براكسيس" الألماني نقلا عن دراسة صادرة في مجلة "ايرانين جورنل اوف بايسك ميديكل ساينس".

وأوضحت الدراسة أن تناول ماء العسل بشكل يومي يساعد على تخفيض الوزن، لأن هذا الخليط يمكن من الشبع ويقلل من الرغبة الشديدة في أكل الحلاوة، حيث ينصح الخبراء بتناول ماء العسل في الصباح الباكر وعلى الريق.

وأشارت الدراسة إلى أن ماء العسل لديه تأثير المضادات الحيوية ويحتوي أيضا على مضادات الأكسدة، فضلا عن العديد من الفيتامينات والمعادن والانزيمات، التي تحارب البكتيريا وبالتالي تقوية جهاز المناعة.

إستخدام المانوكا في التجميل

ماذا تعرف عن عسل المانوكا؟ سواءً كنت جديداً على الجمال الطبيعي أو كنت تتحاشي البارابين على مدى العقد الماضي، الإستثمار في عسل المانوكا ذو الجودة العالية مثل كومفيتا هو دائماً فكرة جيدة. وبغض النظر عن فوائدها الصحية العديدة، عسل المانوكا الحقيقي يحتوي على المركبات النشطة التي تعالج، وترطب، تجعل البشرة مشرقة، ومضادة للالتهابات كل الأشياء التي يريدها جلدك

هذا لا يكفي لإقناعك؟ إليك ما يجب عليك معرفته، أهم فوائد عسل المانوكا لجمالك، عسل المانوكا هو عناية طبيعية بالبشرة و يعالج كل شيء، هذا حقيقي، لقد صنعت الطبيعة منتج مثالي للعناية بالبشرة لطيف بما فيه الكفاية لإستخدامه يوميا. عسل مانوكا يختلف عن أنواع العسل الأخرى – فهو عادة أكثر قوة. عسل مانوكا الأصلي يأتي من رحيق زهرة مانوكا، التي هي موطنها نيوزيلندا. وقد تبين أن مانوكا لديه مستويات نشاط مضاد للبكتيريا أكثر بكثير من غيره من العسل، مما يجعله فعال للصحة والعناية بالبشرة.

لماذا عسل مانوكا الفريد مهم جداً، يو إم إف ترمز إلى عامل مانوكا الفريد من نوعه وهي طريقة

نيوزيلندية لتدريج تركيز كل وعاء من علامات مانوكا الرئيسية، والمركبات التي تقيس نسبة رحيق مانوكا. لا يشبه كل وعاء من عسل مانوكا الآخر. و كلما إرتفع عامل مانوكا زادت قوة العسل. عند الاستثمار في العسل لخصائصه العلاجية، سواء كان ذلك للعناية بالبشرة أو الطبية، يوصى باختيار عسل مانوكا المعتمد احصل على قناع الوجه، وكله أيضاً، لأن عسل المانوكا الفريد ممتلئ بالفينولات النباتية، فإنه يمكنه إصلاح الجلد و جعله ساطعاً. يمكنك استخدامه كمطهر، قناع، ولعلاج البقع. عند استخدام كمطهر، إسقط قطرة بحجم العشرة سنتات في راحة يدك واستحلبها مع الماء الدافئ قبل تدليك الجلد بها – وهذا يمكن أن يساعد على إبقاء البكتيريا المسببة لحب الشباب بعيداً.

كعلاج للبقعة، ضعه ليلاً على الندوب وحب الشباب للمساعدة في تقليل البقع الداكنة والالتهابات. إستخدمته امرأة واحدة لعلاج حب الشباب الكيسي، على سبيل المثال، عند استخدامه كعلاج أثناء الليل. وكقناع، عسل مانوكا يمكن أن يقلل من احمرار، ويعزز ترطيب البشرة، ويساعد على محاربة الطفح الجلدي. أفضل جزء؟ إستمتع بالانغماس في هذا العسل الحلو، متعدد المهام، والفعال للجلد و معزز الصحة – الجمال من الداخل والخارج.

وإليك كيفية الاستفادة القصوى من قناع عسل مانوكا الخاص بك، استخدام عسل مانوكا كعلاج قناع الوجه هي واحدة من أفضل الطرق لتغيير روتين العناية بالبشرة الخاص بك. ولكن هناك فن لإتقان - إفعله بنفسك - قناع عسل مانوكا. وإليك بعض نصائح المحترفين:

إنشئ طقم القناع الخاص بك: وهذا يشمل تي شيرت لا تمنع بأن يبتل، مشبك شعر، عصابة للرأس لقناع الوجه، ومنشفة يد. إذا كنت تريد أيضاً المزيد من أدوات الحمام المعدني، إبدأ في نشر الزيت الأساسي المفضل لديك. إسحب أو إسبك شعرك إلى الخلفو ضع عصابة رأس دائرية إذا كان لديك واحدة لإبقاء على الشعر الصغير بعيداً عن وجهك. إحضر منشفة يد صغيرة لتوقف القطرات – يسقط العسل على أرضية منزلك، في شعرك، أو في مكان آخر أمر لا مفر منه إذا لم تعد كل شئ بشكل صحيح.

ضع البخار على وجهك: هذا سوف يحضّر وجهك للقناع و ساعد على زيادة الفوائد. ضع وعاء من الماء ليغلي، ثم أوقف الغليان، إتركه يبرد لبضع دقائق، ضع وجهك امام البخار لمدة 5 إلى 10

دقائق قبل وضع القناع. بدلا من ذلك، خذ دش ساخن لفتح المسام الخاصة بك.

إترك القناع لمدة 20 دقيقة (وقاوم رغبتك في أكله) : خذ ملعقة كبيرة من العسل و ضعه على وجهك بإستخدام أطراف أصابعك. إذا علق الوعاء أثناء الفتح، إفتحه تحت الماء الساخن. وهذا أيضا يجعل العسل ليناً أكثر، مما يجعل من الاسهل قليلا التعامل معه. لأنه من الدرجة الغذائية، يمكنك وضع طبقة رقيقة على شفتيك.سوف تكون رائحتها رائعة. ونحن لن نقول إذا تذوقت القليل منه.

إشطف بالماء الدافئ، إتركه ليحف قليلاً، ثم إشطف بماء بارد: إبقَ متنبه أن درجة حرارة الماء سوف تساعدك على العمل مع تركيب العسل وجعل العملية كلها أكثر كفاءة. من المهم استخدام الماء الدافئ للشطف – سوف يذوب بعيدا ولن تلتصق بوجهك، الشطف بالماء البارد ينتهي بالرطوبة.

ماذا يستطيع ان يعالج؟

رغم أن الطب الحديث يعدّ عسل «مانوكا» من أنواع العلاج الطبيعي أو الأهلي، فإن كثيرا من مواقع الإنترنت الطبية تؤكد فعالية عسل «مانوكا» في علاج كثير من الحالات، وتشير إلى أن الطب الحديث ما زال يجري أبحاثه على ما يعرفه الطب الطبيعي منذ آلاف السنين. ومن الحالات التي يعتقد مشجعو الطب الطبيعي أن عسل «مانوكا» يعالجها:

* أحماض المعدة: وهي تنتج عن زيادة إفرازات بكتيريا المعدة التي ينتج عنها أحيانا صعود الأحماض إلى المريء. ويعالج عسل «مانوكا» هذه الحالات بفضل صفاته المضادة للبكتيريا. ولذلك، فإن تناول عسل «مانوكا» يخفض من الحموضة ويستعيد توازن الجهاز الهضمي.

* علاج أمراض الجلد مثل الإكزيما والبثور: وهو علاج لا يستند حتى الآن إلى تجارب أو إثباتات طبية. ولكن من استخدموه لعلاج هذه الحالات يشهدون بفعاليتته. وهم يغطون المنطقة المصابة بالعسل لعدة دقائق ثم يغسلونها بالماء والصابون. ويمكن تكرار العلاج مرة يوميا أو يوما بعد يوما من أجل الحصول على أفضل النتائج.

* وقاية من «الميكروبات السوبر»: وهي ميكروبات تنتشر في المستشفيات ودور رعاية المسنين، وسببها «ميكروبات سوبر» اسمها «MRSA» لا تتأثر بأدوية المضادات الحيوية بعد اكتسابها مناعة ضدها. ومؤخرا اكتشف باحث من جامعة كارديف متروبوليتان أن عسل «مانوكا» من شأنه القضاء على أعتى «الميكروبات السوبر»: الأمر الذي يمكن أن يعمم استخدامه في المستشفيات لتوفير علاج طبيعي لظاهرة معدية وخطيرة.

* الحروق والتسلخات الجلدية: يتميز عسل «مانوكا» بأنه مضاد للأكسدة ومزيل للالتهاب، وذكرت بعض الأبحاث أن استخدامه يؤدي إلى سرعة علاج الجروح وخفض الألم لدى مرضى الحروق الجلدية مع خفض نسبة الالتهاب. وهو فعال أيضا في حالات التسلخات الجلدية، واستعماله مفيد في حالات تغطية الجروح.

* أمراض الأسنان واللثة: أشارت عدة دراسات حديثة إلى فعالية عسل «مانوكا» في علاج حالات ألم الأسنان ونزف اللثة بفضل خواصه المضادة للميكروبات. وقال باحثون من جامعة ديوندين في نيوزلندا إن عسل «مانوكا» يخفض تكلس الأسنان بنسبة 35 في المائة ويخفض من درجة نزف اللثة. كما أن عناصر الكالسيوم والزنك والفسفور كلها مفيدة لصحة الأسنان.

* علاج التهابات القولون مع المحافظة على القولون من أي أضرار: وذلك في تجارب معملية أجريت على الفئران.

* علاج التهابات الحلق ودعم جهاز المناعة: في عام 2007 جاء في نشرة طبية اسمها «لوكوسايت بيولوجي» أن أحد مكونات عسل «مانوكا» له تأثير إيجابي على نظام المناعة في الجسم. وأضاف بحث آخر نشر في عام 2011 أن عسل «مانوكا» له أيضا تأثير في وقف انتشار البكتيريا التي تسبب التهابات الحلق. ومؤخرا وافق معهد السرطان البريطاني على استخدام عسل «مانوكا» في علاج التهابات الحلق التي يسببها العلاج الكيميائي.

* مكافحة حالات الحساسية: كثير من مستخدمي عسل «مانوكا» أشاروا إلى فوائده في علاج حالات الحساسية الموسمية التي تحدث خلال فصلي الربيع والصيف بسبب حبوب اللقاح المنتشرة في

الجو. وفي دراسة على مجموعة من المصابين قال 60 في المائة منهم إن الحساسية تراجعت لديهم بعد تناولهم جرعات من العسل بصفة منتظمة. ولم تكن هناك حاجة لتناول أدوية مضادة للحساسية.

* منشط عام وترياق للجلد: تناول عسل «مانوكا» يوميا ينشط الجسم ويزيد الطاقة ويدعم نوعية المعيشة بفضل كثافة المواد الغذائية فيه. وهو أيضا مفيد للجلد؛ حيث يستعمله البعض لغسل الوجه، كما أنه يضاف إلى الشامبو أحيانا. وهو يضاف إلى المشروبات من أجل تطهير المعدة.

* يساعد على النوم العميق: إضافة عسل «مانوكا» إلى الحليب وشربه قبل النوم يفرز مواد مثل غلايكوجين وميلاتونين اللتين تساعدان الجسم على الاسترخاء والنوم العميق. وهو يساعد أيضا على حماية الجسم من الأمراض التي تنتج عن عدم القدرة على النوم.

ويمكن تناول ملعقة من عسل «مانوكا» يوميا أو إضافته إلى الشاي أو الزبادي. ومن أجل أفضل النتائج لعلاج التهاب الحلق، يمكن إضافة عسل «مانوكا» إلى مشروب القرفة الذي يتمتع أيضا بمواصفات مضادة للميكروبات.

ولكن عسل «مانوكا» ليس فعالا في كل الحالات، وهناك مؤشرات على أنه قد يعرقل الشفاء في حالات تسلخات الساقين الناجمة عن مرض السكري. وهو أيضا غير مناسب للاستخدام لمن يعاني من حساسية ضد النحل. ولا يفيد عسل «مانوكا» في علاج حالات ارتفاع الكولسترول. وهو يحتوي على نسبة عالية من السكر، ولذلك يجب على مرضى السكري الحرص عند تناول أي كميات من عسل «مانوكا».

ويمكن شراء عسل «مانوكا» من أي سوبر ماركت أو متاجر الأغذية الصحية أو عبر الإنترنت، ويجب التعامل مع شركات معروفة، لأن نسبة كبيرة من العسل المتاح في الأسواق مغشوشة أو مضاف إليها مواد سكرية.