

# Voordelen van de honing

[ nederlands - dutch - الهولندية ]

**revisie:** Yassien Abo Abdillah

2013 - 1435

IslamHouse.com

# فوائد العسل

« باللغة الهولندية »

مراجعة: ياسين أبو عبد الله

2013 - 1435

IslamHouse.com

# Alle lof behoort aan Allah.

## Honing

En jouw Heer inspireerde de bij: ‘Bouw huizen in de bergen en in de bomen en in wat zij (de mensen) bouwen. Eet dan van alle vruchten en volg de wegen die jouw Heer gemakkelijk maakte.’ Er komt uit hun buiken een drank met verschillende kleuren, daarin is genezing voor de mensen. Voorwaar, daarin is zeker een Teken voor een volk dat nadenkt.” [Soerat An-Nahl (16), aayah 68–69]

De bijen verzamelen de nectar uit de bloemen. Deze nectar bevat veel suikers, maar merendeel (50 tot 80%) water. De nectar wordt door de bijen in de raat opgeborgen en ingedampt door ventileren, zodat een honing ontstaat. Honing bestaat voor het grootste deel uit de suikers fructose en glucose, verdere bestanddelen zijn water, enzymen, hormonen, vitaminen en zuren.

Sommige medische onderzoekers zijn enthousiast over de krachtige ontsmettende en ontstekingsremmende eigenschappen van honing. De Canadese krant *The Globe and mail* bericht: “In tegenstelling tot het arsenaal geperfectioneerde antibiotica die niets konden uitrichten tegen antibioticaresistente supermicroben, is honing in staat met ten minste enkele daarvan de strijd aan te gaan in het geval van geïnfecteerde wonden.”

Wat zit er in honing waardoor die een genezende werking heeft? Het antwoord heeft te maken met de werkbij die nectar van bloemen verzamelt. Het speeksel van de bij bevat glucoseoxidase, een belangrijk enzym dat de glucose in de nectar afbreekt. Een nevenproduct van dit afbraakproces is waterstofperoxide, dat van oudsher gebruikt wordt om wonden schoon te maken en te desinfecteren. Normaal is de uitwerking van waterstofperoxide wanneer die op een wond wordt aangebracht van korte duur; maar met honing is de uitwerking anders. De honing wordt, als die op een wond is aangebracht, enigszins verdund door het lichaamsvocht, en daardoor neemt de natuurlijke zuurgraad van de honing af. Het enzym komt in deze minder zure omgeving in actie. De afbraak van de suiker in honing vindt langzaam en constant plaats. Bij dit proces komt langzaam waterstofperoxide vrij, in hoeveelheden die net groot genoeg zijn om bacteriën ter plaatse te doden zonder een nadelige uitwerking te hebben op het omliggende gezonde weefsel.

Honing stimuleert de groei en vorming van nieuwe haarvaten en zet de cellen die nieuwe huid vormen tot groeien aan. Bovendien hebben anti-oxidanten in de honing een ontstekingsremmende werking die helpt de zwelling te verminderen, de circulatie te bevorderen en te voorkomen dat er vocht uit de wond loopt.

Honing is een uitstekend ontsmettingsmiddel en antibioticum. Honing remt de groei van ziekteverwekkers, zoals salmonella, escherichia coli en choleravirussen, zo bevestigen Zuid-Afrikaanse wetenschappers.

Voor de ontwikkelingslanden zou het massale gebruik van honing een efficiënt en goedkoop middel zijn tegen de dodelijke diarree die er zo vaak optreedt. Zo werd vastgesteld dat na het eten van honing er nog een vrij lange werking plaatsvond. Niet alleen de diarree houdt op, maar men is beter bestand tegen infecties. Honing heeft een gunstige invloed op een verstoord intestinaal bacterieel evenwicht; dit betekent dat het maag-darmkanaal bijzonder gunstig reageert op honing.

De antiseptische stof van honing is inhibine. Inhibine komt in alle honingsoorten voor. Men vermoedt dat deze stof niet uit de nectar afkomstig is, maar door de klieren van de bijen wordt geproduceerd. Honing bevat naast hoogwaardige suikers, vitaminen en mineralen een aantal merkwaardige zuren.

Ene Dr. Ernst Schneider beweert dat honing een gunstige invloed heeft bij de kalkvorming vooral bij kinderen. We moeten er echter wel bij vermelden dat men voorzichtig moet zijn bij het geven van honing aan baby's tot 1 jaar. Dit in verband met een verminderde weerstand van baby's tegen bepaalde bacteriën.

De gunstige invloed van honing als ondersteuning bij kanker is al eerder aangetoond. Hier wordt hoofdzakelijk raathoning gebruikt, omdat deze ongerept is en niet met zuurstof in aanraking is gekomen. De remmende werking van honing op kankercellen wordt verklaard vanuit de aanwezigheid van acetylcholine.

Honing heeft een gunstige invloed op een zieke lever. Honing bevat tot 40% vruchtensuiker die tienmaal sneller verbrandt

dan druivensuiker, waardoor andere suikersoorten kunnen benut worden. De omzetting tot en het opstapelen van glycogeen is daardoor minder belangrijk. Dat is een verlichting voor de zieke lever die zich daardoor sneller kan herstellen.

Honing is niet alleen goed bij hart- en vaatziekten maar heeft vooral een kalmerende werking. Vandaar dat honing wordt aanbevolen bij het behandelen van stress, het vermoeidheidssyndroom en emotionele aandoeningen. Honing maakt serotine in de hersenen vrij, waardoor de slaap wordt bevorderd. Ook andere transmitters zoals lichaamseigen valium (endovalium) en melatoline worden door honing vrijgemaakt. Daarnaast bevat honing waardevolle suikers en voldoende vitamines en mineralen. Zoals men weet zijn de natuurlijke suikers voedsel voor de hersenen en het zenuwstelsel.

Een belangrijke toepassing van honing is de behandeling van een maagzweer. Een maagzweerpatiënt produceert te hoge hoeveelheden maagzuur. Bij het eten van honing krijgt men een zoet-zuur combinatie. Het maagzuur stabiliseert de suikers, zodat honing zijantiseptische werking op de maagwand kan uitvoeren. Bovendien speelt de kalmerende werking van honing een grote rol in het genezingsproces bij een maagzweer.

Honing wordt gemakkelijk in de bloedsomloop opgenomen en bevat op antibiotica gelijkende stoffen. Honing op open wonden bevordert de genezing en voorkomt infectie.

Een man kwam bij de profeet (vrede en zegeningen van Allah zijn met hem) en zei: “mijn broer heeft pijn in de onderbuik.”

De profeet (vrede en zegeningen van Allah zijn met hem) zei tegen deze man: “laat hem honing drinken.” De man kwam voor de tweede keer en de profeet (vrede en zegeningen van Allah zijn met hem) zei tegen hem: “laat hem honing drinken.” Hij kwam voor de derde keer en de profeet (vrede en zegeningen van Allah zijn met hem) zei: “laat hem honing drinken.” Hij kwam terug en zei: “ik heb het gedaan.” De profeet (vrede en zegeningen van Allah zijn met hem) zei toen: “Allah heeft de Waarheid gesproken, maar de onderbuik van je broer liegt. Laat hem honing drinken.” Dus liet hij hem honing drinken en hij genas. (Sahieh Al-Boekhaarie, H’adieth 7.588, overgeleverd door Aboe Saied Al-Khoedri)