

## *Wat is Honing?*

*Nederlandse Honing bestaat voor 38% uit vruchtensuiker (fructose) en voor 31% uit druivensuiker (glucose). Dit zijn enkelvoudige suikers, die rechtstreeks door maagwand in de bloedbaan worden opgenomen, zodat de gevoeligste maag nog honing verdraagt. Belangrijk is ook dat Nederlandse Honing de voor de spijsvertering onontbeerlijke mineralen bevat o.a.: kalium, natrium, calcium, magnesium, fosforzuur, ijzer, mangaan, koper enz. Bovendien bevat Nederlandse Honing diverse enzymen (ook al is het onderzoek op dit gebied nog lang niet voltooid), bekend zijn o.a.: invertase, diastase in twee types n.l. het alpha en beta enzym katalase phosphatase en glucose-oxidase, die allen bij de stofwisseling een belangrijke rol spelen. De karakteristieke geur en smaak van Nederlandse Honing ontstaat door meer dan vijftig verschillende aromatische stoffen. Bij onderzoek in 1964 is van 23 de chemische formule vastgesteld. Ook bevat Nederlandse Honing verschillende zuren die in hoofdzaak tot de groep der aminozuren behoren, vitaminen en ook inhibine, welke stof bekendheid heeft gekregen door zijn bacteriën remmende/dodende werking. Naast hiervoor genoemde vruchten- en druivensuikers bevat Nederlandse Honing nog enkele procenten meervoudige suikers en ook 20% water. Dat Nederlandse Honing het zelfde zou zijn als kristalsuiker (een volkomen dode zoetstof van eenzijdige samenstelling) is volkomen bezijden de waarheid. Elke Nederlandse Honing, die zorgvuldig behandeld is zal na korte of langere tijd, gaan kristaliseren, wat niets afdoet aan de kwaliteit. Wilt u gekristalliseerde Honing weer vloeibaar maken, dan kan dat zeer eenvoudig door het potje in een pannetje warm water. Honing mag niet warmer worden dan 40 graden C. Nederlandse Honing lost slijm op en werkt verzachtend bij verkoudheid en ,stimuleert maag en darmwerking, heeft een positieve invloed bij infectieziekten en heeft positieve werking bij verhoogde bloeddruk. Maar Honing is geen medicijn. Behandeling van ziekten behoort door de arts en / of specialist te geschieden.*

*Nico Brakenhoff*