

Honning er gourmetmedicin

Honning kan bruges til næsten alt. Det vidste de i Spanien allerede for 14.000 år siden, det er fund af gamle hulemalerier bevis for. Måske kan dagens videnskabs mænd afsløre gåden om hvad der fik vore forfædre til at risikere livet for at skaffe honning.



Honning tilfører os mange sporstoffer som kroppen har nytte af. De forskellige typer mineraler, vitaminer og aminosyre i honningen svarer omtrent til dem vi finder i menneskekroppen. Men honning som kosttilskud er bare en lille del af anvendelsesområdet. Vi ser i dag at brugen af honning indenfor medicinen har fået en renæssance. Gamle husråd bliver afprøvet i videnskabelige studier, og resultaterne er slående. Der er gjort over tusinde nye studier om honningens lægende egenskaber og flere kommer til.

Mave- og tarmlidelser

Kulhydraterne i honning optages meget let i blodet fra tarmen. Det er fordi honning hovedsagelig består af fruktose og glukose. Det er de såkaldte monosakkarier eller enkeltmolekylsukker, som ikke kræver yderligere nedspaltning for at gå over i blodbanen. Derfor giver honning meget hurtigt energi, og kan med fordel benyttes i sportsdrikke under træning, hvis man har en konstitution der kan klare det.

En anden fordel er at honning ikke belaster tyktarmen fordi honningen optages mens den passerer tyndtarmen. Almindelig sukker er derimod et disakkarid som består af to suktermolekyler. Sådanne sukkerarter kræver spaltning ved hjælp af tarmens enzymer før de kan optages til blodet. Forskellige studier har vist at mennesker som lider af betændelsesygdomme i tarmen ofte har for små mængder af enzym i tarmen, til at kunne få en fuldstændig nedbrydning af suktermolekylerne. Suktermolekylerne som ikke optages fungerer som føde for de skadelige bakterier i tyktarmen, som så kan formerer sig kraftigt. Disse mennesker opnår ofte en bedring ved at bytte almindelig raffineret sukker ud med honning i den daglige kost. Uabsorberet kulhydrater udgør den største kilde til luft i tarmen.

Undersøgelser er i gang for at afdække om forskellige honningstyper kan have en gunstig effekt på mavesår. Især manuka-honning fra New Zealand virker lovende. Honning har også vist sig at have en svagt afførende virkning. Ved lettere forstoppelse kan følgende måske hjælpe: 2 tsk. linnefrø blødgøres i 2 spsk. vand i 10 min.. Tilsæt 1 tsk. honning og drik blandingen.

Honning indeholder over 180 forskellige forbindelser

Honning består hovedsagelig af kulhydrater og vand, men der er identificeret over 180 forskellige forbindelser i honning:

Ca. 77% monosakkarider (glukose og fruktose)
ca. 2 % disakkarider (sukrose)
Ca. 19% vand



I de resterende 2% af honningens indhold er fundet:

30 forskellige mineraler
12 forskellige vitaminer
enzymmer
22 frie aminosyre (proteinets byggesten)
19 organiske syre
proteiner
8 fedtstoffer
120 smags- og aromastoffer
inhibiner (bakteriehæmmende stoffer)
flere farvestoffer

Enzymerne i honningen bidrager til bedre fordøjelse af andre madvarer. Honning indeholder de fleste af de aminosyre som kroppen har brug for. Honning har en antibakteriel og antibiotisk effekt.

Sår og snitsår

Allerede for 4000 år siden kendte ægypterne til honningens effekt på sår og snitsår. Smør honning på forskellige typer af sår og det vil væske mindre, gro hurtigere sammen, give færre infektioner og føre til betydelig mindre ardannelse. Dette er sandsynligvis det område til brug af honning som der knytter sig størst forventning til, og som er bedst undersøgt.

Honning virker også smertedæmpende og lindrer irriteret hudområder. Smør for eksempel honning på et brandsår og dæk med gazebind og et plaster der kan ånde. Svien forsvinder i løbet af et øjeblik. Man regner med at honningens antibiotiske effekt hovedsagelig skyldes dets lave vandindhold, som gør at bakterierne ikke overlever særlig længe. Med dertil kommer også betydningen af at honning indeholder spormængder af inhibiner eller bakteriehæmmende stoffer.

Tørre læber

Prøv honning på tørre læber om natten, det gør den bløde og smidige. Eller prøv en blanding af lige dele honning og glycerol til at smøre på sprækkede læber eller hud.

Forkølelse

At bruge honning mod forkølelse er et gammel husråd. Flere opskrifter kan prøves:

- Bland et stort finthakket løg med fire spiseskeer honning og lad det stå i tre timer. Si løget fra. Tag 1 spsk af denne saft tre gange om dagen.
- Hak 2 fed hvidløg og bland med 2 spsk honning. Lad det trække i 10-15 min. og drik. Hvidløg blandet med honning siges at kunne stoppe et astmaanfald.
- Rør 2 tsk honning ud i en kop varm mælk, en kendt og elsket drik ved forkølelse

Hoste

Honning og citron mod hoste: 2 kopper varmt vand, saften af 1 presset citron og 1 spsk honning. Bland alt og drik det straks. Eller hvad med en honningbaseret hostesaft med gulerod, tage en kop friskpresset gulerodssaft og tilsæt 2 spsk honning. Brug 1 tsk af denne mikstur ad gangen. Den virker straks hostestillende og lindrer en øm hals.

Ondt i halsen

En del af opskrifterne mod hoste og forkølelse kan med fordel også bruges mod ondt i halsen, ellers kan du lave dig en kop varm urtete eller grøn te med honning. Kom ikke honningen i mens teen er for var, da ødelægges nogen af de virksomme sporstoffer.

Pollenallergi

Pollenallergikere må ofte tage store doser medikamenter som dæmper symptomerne. De mest almindelige er antihistaminer og kortisonpræparater som tabletter eller lokal behandling med øjendråber og næsespray. De fleste pollenallergikere tåler imidlertid godt honning selv om honning indeholder en del pollen. Dette kan man udnytte ved at man tager en jævnt stigende dose honning hver uge i vinterhalvåret. Helst en lokal honning, som da vil indeholde et udvalg af den lokale pollenflora. Flere pollenallergikere vil opleve en bedring af symptomerne, allerede det første år men ofte mærke yderligere forbedring efter 2-3 år.

Overvægt

Honning har moderat til høj glykemisk indeks (GI) afhængig af hvilke slags sukkerarter den indeholder. Nektar fra forskellige blomster indeholder forskellige sukkerarter og suktermængden kan variere meget. Bierne bruger et enzym til at omdanne disakkaridet sukrose til monosakkarider som glukose og fruktose. Fruktose smager sødere end glukose og er ofte mere flydende. Jo mindre glukose des lavere GI. Det er ikke tilrådeligt at spise store mængder honning hvis man skal slanke sig. Men det er fordelagtigt at bytte almindeligt hvidt sukker ud med honning, særlig hvis det er en type med moderat GI. Et gammelt slanke husråd anbefaler følgende blanding: 1 tsk æblesider og 2 tsk honning i et glas usødet grapefrugtjuice som drikkes ½ timer før måltidet. Samtidig med at det reducerer appetitten, kan det hjælpe med at regulere skjoldbruskkirtlen og fjerne fedt.

Sygdomme i hovedbunden

Kløe i hovedbunden kan være et problem for mange og kan opstå af mange årsager. De fleste gange er årsagen skæl og eksem. En gruppe forsøgspersoner blev bedt om at indgnide hovedbunden i en opløsning af 90% honning og varmt vand. Honningopløsningen blev vasket ud efter tre timer. Alle patienter havde da en markant forbedring i symptomer som kløe, afskalning og hovedbundssår. Enkelte forsøgspersoner berettede også om mindre hårtab. Det anbefales at vedligeholde med en behandling en gang om ugen.

Honning er et naturprodukt som ikke har en standard sammensætning. Derfor er det vanskeligt at bruge i større mængder som på f.eks. sygehuse og til mere alvorlige lidelser. Det er også vigtigt at bemærke at børn under 1 år ikke skal have honning fordi de kan udvikle spædbarnsbotulisme. Til børn over 1 år og til voksne er honning et helt ufarligt og udmærket tilskud i den daglige kost.

Glykemisk Indeks

Glykemisk indeks er en videnskabelig metode som rangere madvarer efter deres effekt på blodsukret. Kulhydrater som fordøjes hurtigt og optages hurtigt i blodet, har en høj glykemisk indeks, mens kulhydrater som nedbrydes langsomt, vil have en lavere glykemisk indeks og give en jævnere og bedre blodsukkerstigning. For hurtig stigning i blodsukkeret stimulerer insulinproduktionen kraftigt og øger fedtindlagringen i kroppen. Fordi honning har moderat til høj glykemisk indeks, anbefales det ikke at indtage store mængder honning hver dag, maksimalt en teske.

Flydende eller krystallinsk honning?

Der findes tusindvis af honning typer. Det som bestemmer farve og smag på honningen er biernes nektar kilde, altså hvilke blomster bierne har samlet sin nektar fra

I den senere tid er der blevet opdaget flere honning sensitive bakterier, hvoraf *Helicobacter pylori*, der giver mavesår er den vigtigste. Honning har også vist sig at kunne hæmme væksten af flere svampearter.