

Detlef Mix

MANUKAHONING

Het multitalent uit Nieuw-Zeeland
voor uw gezondheid



PRAKTISCHE GIDS MET TIPS VOOR HET GEBRUIK,
ERVARINGEN EN RECEPTEN

360°medien

Detlef Mix

Colofon

Manukahoning
Het allround talent uit Nieuw-Zeeland voor uw gezondheid
Detlef Mix

© 2021 360° medien
Nachtigallenweg 1 | 40822 Mettmann
360grad-medien.de

Het werk is in at zijn onderdelen auteursrechtelijk beschermd. Elk gebruik buiten de beperkte grenzen van de auteurswet is niet toegestaan zonder toestemming van de uitgever. Dit geldt in het bijzonder voor het vermenigvuldigen, vertalen en microfilmen van de teksten en het opslaan en verwerken in elektronische systemen.

Disclaimer en algemene informatie:

De inhoud van deze publicatie heeft als doel objectieve informatie te verstrekken en bij te dragen aan algemene vorming. Deze publicatie bevat geen aanbevelingen of reclame voor de beschreven of vermelde diagnostische methoden, behandelingen of (genees) middelen. De tekst vervangt in geen geval het vakkundige advies van een arts, alternatieve behandelaar of apotheker. De tekst mag niet worden gebruikt als basis voor eigen diagnoses en het begin, wijziging of beëindiging van een behandeling van aandoeningen. Consulteer bij vragen omtrent uw gezondheid of klachten altijd een betrouwbare arts of alternatieve behandelaar! De uitgeverij en auteurs zijn niet aansprakelijk voor ongemak of schade als gevolg van het gebruik van de hier weergegeven informatie. De uitgeverij en auteurs zijn evenmin aansprakelijk voor de inhoud van dit boek, met name zijn zij niet aansprakelijk voor de juistheid, actualiteit en volledigheid. Aanspraken van welke aard dan ook zijn uitgesloten.

Redactie en proeflezen: Christine & Andreas Walter

Zetwerk en lay-out: Serpil Sevim-Haase

Tekeningen: Carina Engelmann, Maraccuja Grafikdesign, www.maraccuja.de

Vertaling: Übersetzungsbüro Perfekt GmbH | 81669 München

Gedrukt en gebonden:
Lensing Druck GmbH & Co. KG | Feldbachacker 16 | 44149 Dortmund
www.lensingdruck.de

Bronvermelding afbeeldingen: 360° medien S. 11; ©LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com S. 31; ©closeupimages – stock.adobe.com 35; Beate Dodeck S. 109, 111, 112, 115, 117; iStockphoto.com S. 53, Manuka Health, Umschlag, S. 6/7, 12/13, 15, 26/27, 50/51, 71, 72/73, 75, 76, 78/79, 103 Neuseelandhaus S. 8, 18/19, 74, 104/105, 107

ISBN: 978-3-96855-165-4
Geproduceerd in Duitsland

360grad-medien.de

MANUKAHONING

Het multitalent uit Nieuw-Zeeland
voor uw gezondheid

360° medien

INHOUDSOPGAVE

Manukahoning: goed voor uw gezondheid 6

Een bijzondere plant voor een buitengewone honing 12

Manukahoning in iedere mond en op iedere wond... 18

Toepassingen met verstand en gevoel.....	21
Vooral niet zuinig zijn.....	25

Inwendig – Manukahoning in iedere mond..... 26

Mondholte	28
Neus en neusbijholtes.....	30
Inhalatie.....	35
Keelholte en luchtwegen.....	37
Slokdarm.....	39
Maag en.....	41
...darmen	44
Inwendige organen	46
Lever.....	46
Nieren, blaas, prostaat	48

Uitwendig – Manukahoning op iedere wond..... 50

Onze huid.....	52
Wonden.....	53

Welke werking heeft de honing op een wond?.....	54
Verbrandingen	59
Ontstekingsaandoeningen van de huid	61
Koortslip.....	64
Oogontstekingen.....	65
Schimmelinfecties.....	66
Manukahoning kan ook dieren helpen	68
Manuka-olie	70

Uiteenzetting | Manuka pionieren in Duitsland..... 72

Om snel na te slaan:

Toepassingen van A tot Z..... 78

Recepten met manukahoning..... 104

Recepten met manukahoning voor uw gezondheid	106
--	-----

Tot slot..... 118

Manukahoning – een uitstekende keuze.....	118
Conclusie.....	123

Register..... 124



MANUKA-
HONING: GOED
VOOR UW
GEZONDHEID

MANUKAHONIG: GOED VOOR UW GEZONDHEID



'An apple a day keeps the doctor away', of zoals ik als geboren en getogen Westfaler het zou vertalen: 'een appel per dag houdt de dokter buiten de deur'. Met andere woorden: als u gezond eet hebt u minder medicamenten nodig. Wie de spreuk indertijd heeft bedacht, zou tegenwoordig al lang de nodige keren op de vingers zijn getikt en voor de rechter zijn gedaagd wegens het toeschrijven van een geneeskrachtige werking aan levensmiddelen.

En Hippocrates zou het niet anders zijn vergaan. Hippocrates was de grondlegger van de moderne geneeskunde en de bedenker van de Eed van Hippocrates die in een aangepaste vorm nog steeds de basis is voor de beroepsethiek in de medische wereld. Van hem zou de uitspraak stammen:

'Laat voedsel uw medicijn zijn en niet het medicijn uw voedsel!'

Daar sluit ik me graag bij aan en verklaar dat ik ervan overtuigd ben, dat HONING

Heelt

Overal te krijgen is

Nul bijwerkingen heeft

In een huishouden

Niet ontbreken mag en

Gereed moet staan

Ik heb dit thema al meermaals en vrij uitvoerig in boeken behandeld. Waarom dan toch nog deze compacte gids?

Om te beginnen zijn er inmiddels verhandelingen over manukahoning verschenen die de indruk wekken dat ze bestaan uit willekeurig bij elkaar geraapte stukjes informatie afkomstig van het internet. Deze informatie is echter niet goed gecontroleerd op feitelijkheid. In dit soort werken citeert men graag de Maori's, die al eeuwenlang manukahoning zouden gebruiken, ofschoon er pas sinds de 19e eeuw honingbijen in Nieuw-Zeeland voorkomen.

De eerste kolonisten in Nieuw-Zeeland gebruikten de manukastruik, met name de bladeren, wortels, bast en het hout, al vrij snel nadat ze zich op de eilanden hadden gevestigd. Ze gingen echter pas in de moderne tijd bijen houden.

Eenzijds wordt er mateloos over manukahoning als 'wondermiddel' gezwoerd, terwijl er anderzijds wordt geadviseerd de honing uitsluitend bij kleinere verwondingen te gebruiken. Bovendien wordt er gewaarschuwd tegen het gebruik van honing voor consumptie en tegen de alom aanwezige vervalsingen. Maar met name de manukahoning is niet alleen geschikt voor consumptie, maar ook voor de behandeling van zowel grotere als

chronische wonden. Dit is gedocumenteerd in talloze rapporten over ervaringen en jarenlang succesvol gebruik in de Havelhöhe kliniek in Berlijn. Het gebruik van honing zou nooit tot complicaties hebben geleid.

Met deze gids wil ik u praktische richtlijnen geven voor het gebruik en informeren over de ervaringen die daarbij horen. De afzonderlijke hoofdstukken houden zich bezig met de veelzijdige in- en uitwendige behandelingen en hoe u deze door een bewuste toepassing effectief kunt uitvoeren. De tips voor het gebruik en de ervaringsberichten zijn telkens duidelijk gekenmerkt. Toepassingen van A-Z, belangrijke tips voor de controle op echtheid en het herkennen van vervalsingen en een aantal recepten ronden de gids af. Maar eerst bekijken we de bron van de nectar voor de manukahoning, de manukastruik.



De tweede oplage van het standaard werk over manukahoning van Detlef Mix



EEN BIJZONDE-
RE PLANT VOOR
EEN BUTENGE-
WONE HONING