

# Honig als Heilmittel für die meisten Beschwerden

Es stellt sich heraus, dass der gewöhnliche Honig als Supernahrung gilt. Nach Aussagen der [Zee News](#) – verhindert er die Entwicklung von Krebs und Herzerkrankungen. Das Geheimnis liegt in der hohen Konzentration der [Flavonoiden](#) und [Antioxidantien](#). Honig verringert auch das Risiko von Geschwüren und anderen gastrointestinalen Erkrankungen, insbesondere das Risiko der bakteriellen Gastritis.



Honig im Glas

[Antimykotische](#) und antibakterielle Wirkung wird der Gegenwart eines Enzyms welches Wasserstoffperoxid produziert zugeordnet. Darüber hinaus hilft Honig auf die Haut aufgetragen Verletzungen und Verbrennungen zu heilen. Honig verbessert auch die Leistung von Athleten. Die antiken Olympioniken haben Honig und getrocknete Feigen als Energiequelle verwendet.

Wie aus einem Experiment dass an einer Gruppe von 110 Kindern durchgeführt wurde welche an nächtlichen Husten und Halsreizung leiden sich herausstellte reduzierte sich die Intensität nach der ersten Dosis von Buchweizenhonig. Es erwies sich als gleich wirksam zu sein wie eine einzelne Dosis

von [Dextromethorphan](#) (DXM) – eine Komponente der [Antitussiva](#). Obwohl Honig süß ist und Zucker enthält hat er einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Einige Arten von Honig haben sogar einen niedrigen [glykämischen Index](#).

Es stellt sich heraus, dass Honig ist auch eine gute probiotische Wirkung hat. Im Honig kann man nützliche Bakterien finden (bis zu 6 Arten von Laktobazillen und Bifidobakterien 4 Typen). Die Verabreichung Honig verbessert auch Hautzustand.