

”Och din Herre har lärt biet att inrätta sig i bergen och i träd och i det som människor ställer i ordning för dess behov, och att hämta sin näring från alla växter som ger frukt och att följa de vägar som din Herre har utstakat för det.

Och en saft av skiftande färg sipprar fram ur dess inre i vilken det finns läkande ämnen till nytta för människorna.

I allt detta ligger helt visst ett budskap till människor som tänker.”

( Koranen, Sura An-Nahl: 68-69)

Dessa två verser i Koranen beskriver hur biet bor, hur det samlar nektar för att göra honung och att honung är nyttigt för människan. Allah avslutar med att uppmana oss att tänka på detta eftersom det är ett av Allahs tecken till människorna.

Både muslimska och icke muslimska forskare är överrens om att honung är nyttigt. Man har kommit fram till att honung kan användas som medicin mot flera sjukdomar och att honung förebygger insjuknande i många sjukdomar. Skillnaden mellan oss muslimer och de som inte tror på Gud är dock att vi inser att detta är en välsignelse från Allah och att biet har ,som Koranversen säger fått all sin kunskap från Allah.

## **Biet**

Bin producerar mer honung än de behöver och lagrar detta i ”vaxkakor” uppbyggda av hexagonala håligheter. Matematiker har kommit fram till att denna geometriska form utnyttjar ytan på bästa sätt, kväver minsta möjliga mängd vax och rymmer maximal mängd honung.

Något som är mycket fascinerande är att när bina tillverkar en ”vaxkaka” så börjar de att tillverka exakt lika stora hexagonaler från kanterna. Sedan väver de ihop dessa i mitten utan att man kan se att de inte suttit ihop från början!!! Vem har lärt dem detta? För oss muslimer är svaret självklart. Allah har skapat allt!

## **Honung**

Honung smakar inte bara gott, det är medicin samtidigt.

I en hadith återberättad av Bukhari och Muslim berättas om honung:

”En man kom till Profeten (saas) för att fråga om råd angående sin bror som led av diareé. Profeten (saas) uppmanade honom att ge sin bror honung att dricka. Mannen gick tillbaka och gav sin sjuka bror honung, men utan resultat. Han frågade då Profeten (saas) igen, som återigen rådde honom att försöka med honung. För andra gången tillfrisknade brodern inte av detta och mannen återvände till Profeten (saas) en tredje gång. Profeten (saas) sa då att Allah har sagt sanningen om honung och din sjuka brors mage har fel. Gå tillbaka och låt honom dricka honung igen. Denna gång blev brodern frisk.”

Ända sedan dess har muslimer använt honung som medicin. Forskningen har på senare år gett många resultat som stöder detta. Här nedan följer några fakta om honungens egenskaper.

## Vitaminer

Honung kommer från blomnektar. Den innehåller många olika vitaminer som tex. vitamin B6, thiamin, niacin, riboflavin och pantotensyra och en hel rad mineraler som tex. calcium, koppar, järn, natrium, kalium, magnesium, fosfor och zink. Alla dessa ämnen behöver vi människor inta i födan för att kunna leva.

## Antioxiderande egenskaper

Antioxidanter är ämnen som tar bort fria radikaler. De fria radikalerna bildas genom normala processer i metabolismen och tros medverka vid uppkomsten av många allvarliga sjukdomar om de lämnas fria i kroppen. Honung innehåller flera ämnen som verkar som antioxidanter och tar bort de fria radikalerna. Man kan därför dra slutsatsen att honung förebygger insjuknande i många sjukdomar.

## Snabb energi

Honung innehåller en blandning av sockerarter; bla. enkla sockerarter som glukos och fruktos. Studier har visat att en blandning av olika sockerarter är bäst för att motverka utmattning och för att öka arbetsförmågan tex. vid fysiskt krävande sportsutövning.

## Antibakteriell effekt

Honung är även effektiv mot bakterier; den hämmar bakterietillväxten. Honungen innehåller mycket socker men liten mängd vatten som bakterierna behöver för att tillväxa. Den har relativt högt pH och lågt proteininnehåll och detta gör att bakterierna inte får tillräckligt med kväve för att växa. Honung innehåller även väteperoxid och antioxidanter som hämmar bakterietillväxten.

## Sårläkning

Om man smörjer småsår med honung så läker de bättre. Detta beror bla. på att bakterietillväxten motverkas och att honungen drar till sig vätska från såret. Ärrbildningen blir mindre och bandaget fastnar inte heller i såret.

## Halsont

Sångare har använt honung sedan lång tid tillbaka för att få vackrare röst. Honung lindrar också halssmärta tex. efter att ha skrikit mycket eller orsakad av virus, som vid förkylning.

## Magbesvär-magsår

En undersökning som presenteras av Dr S.N.Salem från Egypten i sin artikel "Honey Regimen in Gastrointestinal disorders" visar att honung är effektivt mot magsår och magkatarr. 45 personer med symptom som vid magkatarr och magsår och där man hos 75% såg magsår vid gastroskopi (man tittar ner i magsäcken med en slags kamera) behandlades

med honung. 2/3 av dem blev helt friska och sju personer förbättrades. Vid ny gastroskopi hade fem av sju blivit klart bättre eller så hade magsåret läkt ut helt.

Denna studie stöder helt klart att man kan använda honung som medicin vid magsår. Förklaringen kan delvis vara att honung verkar hämmande på magsårsbakterierna *Helicobacter Pylori*.

## Diabetes

Honung innehåller komplexa sockerarter. Dessa transporteras till blodet med hjälp av speciella bärarproteiner (aktiv transport), till skillnad från vanliga enkla sockerarter som transporteras genom osmos (passiv transport). Aktiv transport sker långsammare än passiv och därför tas sockret upp långsammare till blodet. Man får på så sätt ingen hög sockertopp i blodet efter måltiden. Risken för diabeteskoma minskar.

Honung är också dubbelt så sött som socker och man behöver därför bara använda halva mängden.

## Recept och tips

- En sked honung i teet lindrar halsont och heshet.
- En sked honung blandat med färsk frukt och yogurt ger en energirik måltid.
- En sked honung i ett glas vatten ger snabb energi innan gymnastikpasset eller fotbollsträningen.
- En sked honung i morgonjuicen ger extra tillskott av vitaminer och antioxidanter.
- Smöj småsår och små brännskador med honung för bättre läkning.

Ät mer honung och bli frisk, inshaAllah!

Källor:

- Koranens budskap, översättning av K. M. Bergström
- Honey for health, National Honey Board. [www.nhb.org](http://www.nhb.org)
- Honey Regimen in Gastrointestinal Disorders, Dr. S.N. Salem, Egypt