

Is honing hetzelfde als suiker?

J.J. Speelziek

Eind vorig jaar kwam er een bijzonder interessant boek uit, genaamd 'Het Dr. Houtsmullerdieet' met als tweede titel 'Voeding als sterk wapen tegen kanker'. Hoewel tijdens de opleiding van een reguliere arts de invloed van voeding op gezond zijn en ziek worden niet of nauwelijks ter sprake komt, had Houtsmuller zich daarin juist gespecialiseerd, met name in verband met het ontstaan van suikerziekte. Hij heeft daarover zelfs mondiale bekendheid verkregen.

Op 58-jarige leeftijd kwam hij echter in het ziekenhuis terecht, waarbij de behandelend chirurg kanker in een gevorderd stadium constateerde en opmerkte: Collega, er is niets meer aan te doen, je hebt vermoedelijk nog een paar maanden, maak er het beste van. Houtsmuller berustte daar echter niet in en met behulp van zijn zelf-vergaaarde kennis over de biochemie zette hij zich op een streng dieet en na één jaar was hij geheel vrij van kanker! Zijn collega's stonden perplex, daar begrepen ze niets van. Hij is nu 74 jaar oud en verheugt zich in een uitstekende gezondheid, getuige bovengenoemd boek, dat juist is verschenen.

Bij het lezen van dit boek ontdekte ik in de uitvoerige index, dat de onderwerpen 'honing' en 'suiker' vijfmaal ter sprake komen. Verder de relatie tussen suiker en honing, alsmede de invloed van de magnetron op de voedselbereiding. Met toestemming van dr. Houtsmuller zal ik hierna enkele aspecten daarvan aanhalen. In zijn boek toont hij zich een voorstander van het gebruik van honing en oersuiker (onbewerkte suiker in zijn oorspronkelijke staat zoals aanwezig in suikerbiet en rietsuiker). Tegen het gebruik van witte (geraffineerde) suiker en wit meel heeft hij ernstige bezwaren, immers, de vitaminen en mineralen zijn door de industrie aan deze producten onttrokken. Het gevolg is dat de onontbeerlijke vitaminen en mineralen, nodig voor de verbranding daardoor aan ons lichaam worden onttrokken. Hij adviseert dan ook al die 'sneeuw witte' producten niet te gebruiken. Witte suikers ook vermijden in jam, stroop, gebak, drop, chocolade, koffie, etc. Met nadruk waarschuwt hij ook voor het gebruik van kunstmatige zoetstoffen. Honing kan onbeperkt worden gebruikt; honing bevat namelijk monosacchariden en veel andere belangrijke voedingsstoffen, zoals aminozuren, vitaminen en

mineralen, die in suiker ontbreken.

Helaas komt stuifmeel (pollen) in zijn boek niet aan de orde. Ik heb Houtsmuller daarop geattendeerd, mogelijk komt het nog eens in een volgende druk ter sprake. Op de vraag of verhitten (honing!) in de magnetron schadelijk is, antwoordt Houtsmuller: gebruik geen magnetron. Sinds de Tweede Wereldoorlog zijn de gevaren van microgolven voor biologische systemen en onze organen bekend. Er zijn verwoestende uitwerkingen gevonden zoals beschadigde celmembranen en chromosomen (erfelijkheidsdragers), gestoorde celdeling en anaërobe ademhaling (ademen zonder zuurstof). Deze gevaren gelden ook voor de magnetron. Zo geeft elke magnetron microgolven af aan zijn omgeving in de vorm van strooistraling. In tegenstelling tot de gebruikelijke verhitting van voedsel op vuur, waarbij de warmte van buiten naar binnen wordt geleid, gebeurt de verhitting van voedsel in de magnetron van binnen uit. Wanneer het voedsel dat met de magnetron is verhit, microscopisch wordt bekeken, wordt een ravage waargenomen alsof er een ontploffing heeft plaatsgevonden.

Cellen zijn sterk gezwollen of totaal uit elkaar gescheurd. Dat in tegenstelling tot voedselbereiding op de ouderwetse manier via geleidelijke verhitting. Daarbij blijven de cellen intact. Bovendien gaan bij magnetrongebruik alle vitaminen en enzymen verloren. Wetende dat in ons land één op de vier personen overlijdt aan kanker vond ik de door Houtsmuller aanbevolen voedingsadviezen, met name als preventie tegen kanker, zeer waardevol en ook in de praktijk heel goed toepasbaar. Ik heb dit boek dan ook weer ingeleverd in de plaatselijke bibliotheek en een eigen exemplaar aangeschaft.

Met nog een steelse blik naar buiten ontwaar ik, dat mijn bijen in dit zeer vroege voorjaar al intensief vliegen en volop stuifmeel binnenbrengen. Het doet mij daarbij genoegen dat ook hun product honing zo'n grote rol speelt bij onze gezondheid.