

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

Vooraf niet zuinig zijn.....25

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

Mondholte28

Neus en neusbijholtes.....30

Inhalatie.....35

Keelholte en luchtwegen.....37

Slokdarm.....39

Maag en...41

...darmen44

Inwendige organen46

Lever.....46

Nieren, blaas, prostaat48

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