



Gesundheitliche Vorteile von Knoblauch und Ernährung

Knoblauch ist auf die eine oder andere Weise gesundheitsfördernd. Wenn Sie den Geruch hinter sich lassen, können Sie aus einer täglichen Einnahme von frischem Knoblauch oder Knoblauchpräparaten eine Welt des Guten gewinnen. Obwohl nicht alle gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch im Labor nachgewiesen wurden, weisen Jahrhunderte des Knoblauchkonsums – und seine ausgeprägte Verwendung in der Naturheilkunde – auf ein Kraut mit einer Vielzahl von heilenden Eigenschaften und einem signifikanten Nährwert hin. Knoblauch enthält gesunde Aminosäuren und einen hohen Gehalt an Alliin, einem Aminosäurederivat, das für die gesundheitlichen Vorteile des Krauts verantwortlich sein soll. Knoblauch enthält die Spurenelemente Kupfer, Zink, Germanium, Selen, …



Knoblauch ist auf die eine oder andere Weise gesundheitsfördernd. Wenn Sie den Geruch hinter sich lassen, können Sie aus einer täglichen Einnahme von frischem

Knoblauch oder Knoblauchpräparaten eine Welt des Guten gewinnen. Obwohl nicht alle gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch im Labor nachgewiesen wurden, weisen Jahrhunderte des Knoblauchkonsums – und seine ausgeprägte Verwendung in der Naturheilkunde – auf ein Kraut mit einer Vielzahl von heilenden Eigenschaften und einem signifikanten Nährwert hin.

Knoblauch enthält gesunde Aminosäuren und einen hohen Gehalt an Alliin, einem Aminosäurederivat, das für die gesundheitlichen Vorteile des Krauts verantwortlich sein soll. Knoblauch enthält die Spurenelemente Kupfer, Zink, Germanium, Selen, Eisen und Magnesium, Vitamin A und C und mehrere nützliche Schwefelverbindungen, von denen bekannt ist, dass sie Schwermetalle und Toxine in der Leber binden und sie zur Ausscheidung transportieren.

Seit Jahrtausenden wird Knoblauch in der Naturheilkunde zur Behandlung einer Vielzahl von Virus-, Bakterien- und Pilzinfektionen sowie zur Behandlung von Wunden, Tumoren und Darmparasiten verwendet. Es kann den Stoffwechsel beschleunigen und bei der Fettverbrennung helfen und wird als Mittel zur Bekämpfung freier Radikale, als Stärkung des Immunsystems und als herzgesundes Lebensmittel gefeiert. Der Legende nach galt Knoblauch als wirksam im Kampf gegen die Pest des Mittelalters.

Knoblauchgeruch

Bei der Einnahme reagiert das vorherrschende Enzym im Knoblauch, Allinase, mit Alliin zu Allicin, der Verbindung, die für den ausgeprägten Geruch und die antibakteriellen Eigenschaften des Knoblauchs verantwortlich ist. Knoblauch wandert durch den Blutkreislauf und die Lunge, wodurch Schweiß, Atem und Hautgeruch stechend werden. Kurz nach dem Verzehr kann der Knoblauchgeruch bis zu 18 Stunden im Körper bleiben, selbst wenn geruchlose Knoblauchtabletten konsumiert werden.

Knoblauchpräparate - geruchloser Knoblauch

Knoblauchpräparate sollen für die Gesundheit genauso vorteilhaft sein wie der Verzehr frischer Knoblauchzehen. Sie werden eher von Knoblauch-empfindlichen Personen vertragen und sind bequemer zu verwenden als roher Knoblauch. Knoblauchpillen minimieren Geschmack und Geruch und sind in einer Vielzahl von Formen erhältlich, von denen alle behaupten, dass sie wirksam sind. Zu den häufigsten Formen von Knoblauchpräparaten gehören:

- o Gereifter Knoblauchextrakt

- o Geruchlose Knoblauchtabletten

- o Knoblauchöl-Kapseln

- o Allicin-stabilisierte Pillen

- o Einkapselter pulverisierter Knoblauch

Es ist eine Quelle anhaltender Kontroversen, welche Form der Knoblauchergänzung am effektivsten ist und vom System am besten aufgenommen wird. Es wird gesagt, dass eine tägliche Knoblauchkur mindestens einen Monat lang fortgesetzt werden muss, um spürbare Ergebnisse zu erzielen. Geruchlose Knoblauchpräparate werden von einigen Ernährungswissenschaftlern als minderwertig angesehen, da ihre Allicinzahl verringert sein kann.

Knoblauch und das Herz

Bis vor kurzem wurde behauptet, dass Knoblauch und Knoblauchpräparate dazu beitragen, den Serumcholesterinspiegel zu senken. Ungeachtet der Veröffentlichung von Ergebnissen im Jahr 2007, die diese Behauptung klinisch widerlegen, glauben Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten weiterhin, dass

Knoblauch herzgesund ist und den Homocysteinspiegel im Blut senken kann. Homocystein ist eine Art von Aminosäure, deren zu hohe Werte mit einer verminderten Herzgesundheit in Verbindung gebracht werden. Knoblauch wird auch zugeschrieben, schädliche Plaquebildung an den Arterienwänden zu reduzieren.

Blut und Knoblauch

Neue Forschungen deuten darauf hin, dass Knoblauch die Durchblutung ankurbeln kann, indem der Schwefelwasserstoffspiegel im Blut erhöht wird, der für die Signalübertragung gesunder Zellen (die Übertragung von Informationen zwischen Zellen) unerlässlich ist. Zu den weiteren Vorteilen von Knoblauch für das Blut gehören:

- o Die Schwefelverbindungen im Knoblauch können Fettstoffe im Blut reduzieren, den Blutdruck regulieren und bei Hypertonie-Symptomen helfen.*

- o Schwefelverbindungen in Knoblauch, insbesondere Ajoen, können dazu beitragen, die Thrombozytenaggregation (Verklumpung von Blutgefäßen) zu verlangsamen und die normale Blutgerinnung zu unterstützen. Knoblauch kann auf die gleiche Weise wie niedrig dosiertes Aspirin verwendet werden, um die Thrombozytenaggregation im Laufe der Zeit zu verlangsamen oder zu stoppen.

- o Knoblauch wird oft als Blutverdünner verwendet, um die Durchblutung zu verbessern und Blutgerinnsel zu reduzieren.

Knoblauch und das Immunsystem

Knoblauch stimuliert die Aktivität der weißen Blutkörperchen und kann dem Immunsystem helfen, Infektionen und Krankheiten zu bekämpfen. Knoblauch soll innerlich eingenommen bei der Bekämpfung von Erkältungen und Grippe sowie bei der Behandlung von Hefepilzinfektionen wirksam

sein.* Studien weisen darauf hin, dass Knoblauch die Produktion von Enzymen zur Bekämpfung freier Radikale in der Leber steigern und gegen einige Formen von Penicillin wirksam sein kann -resistente Bakterien.

Insulin und Knoblauch

Studien weisen darauf hin, dass Knoblauch die Fähigkeit haben kann, den Insulinspiegel im Blut zu erhöhen und den Blutzucker zu stabilisieren.

Antioxidans / antimikrobiell / antibakteriell Knoblauch

Knoblauch soll starke antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften haben. Die Antioxidantien im Knoblauch können Zellen vor freien Radikalen schützen und das Wachstum einer Vielzahl von Tumoren hemmen. Studien zeigen auch, dass Knoblauch die Bildung von Giftstoffen blockieren kann, die bei der Verdauung von Lebensmitteln entstehen. Allicin, die Verbindung, die für den Geruch von Knoblauch verantwortlich ist, ist das primäre antibakterielle Mittel des Krauts.

Knoblauch wurde im 19. Jahrhundert von Louis Pasteur auf sein antibiotisches Potenzial untersucht und in den 1950er Jahren von Albert Schweitzer in Afrika zur Bekämpfung von Cholera, Typhus und Ruhr eingesetzt. Während des Ersten Weltkriegs wurde Knoblauch ohne Antibiotika zur Behandlung von Kampfwunden verwendet.

Cholesterin und Knoblauch

Früher wurde angenommen, dass Knoblauch eine wesentliche Rolle bei der Senkung des Serumcholesterinspiegels im Blut spielt. Ergebnisse, die zuvor Knoblauch als cholesterinsenkendes Mittel bestätigten, wurden 2007 durch klinische Studien rückgängig gemacht. Eine Studie, die in der Ausgabe des Archives of Internal Medicine vom 26. Februar 2007 veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluss, dass weder Knoblauchpräparate

noch frischer Knoblauch das LDL-Cholesterin senken 192 Männer und Frauen im Alter von 30 bis 65 Jahren über einen Zeitraum von sechs Monaten.

Knoblauch und Sex

Knoblauch soll bei Männern helfen, einen gesunden Testosteronspiegel aufrechtzuerhalten und die Libido von Männern und Frauen zu steigern.

Nebenwirkungen von Knoblauch

Knoblauch ist ein natürlicher Blutverdünner und hemmt die Gerinnung, daher sollten Personen mit Gerinnungsstörungen einen Arzt konsultieren, bevor sie eine Kur mit Knoblauchpräparaten oder Gewürznelken beginnen. Knoblauch kann das Verdauungssystem reizen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Blähungen verursachen und sollte von Schwefelallergikern vermieden werden.

Weitere Informationen zu Knoblauch finden Sie unter www.VitaCost.com/Knoblauch

*Aussage nicht von der FDA bewertet

Verweise

1. Zwiebeln und Knoblauch jeden Tag halten den Arzt in Schach. PTI - The Press Trust of India Ltd. 4. November 2007 pNA.
2. Zerkleinert. Frauengesundheit. Juni 2007 v4 i5 p30.
3. Herzvorteile von Knoblauch identifiziert. GP. 19.10.2007 p02.
4. Würze fürs Leben. Joe Weiders Muskel & Fitness. November 2007 v68 i11 p218 (1).
5. Unabhängige Krankenschwester: Klinisch - Die

gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch. GP. 01.10.2007 S.18.

6. Vorsicht vor Vampiren und Viren: Knoblauch, der Keimterminator. Jennifer Garfinkel. Psychologie heute. September-Oktober 2007 v40 i5 p24 (1).

7. Studie zeigt keine Vorteile von Knoblauch bei der Behandlung von Cholesterin. AORN-Tagebuch. Juli 2007 v86 i1 p134 (1).

8. Gesundheit und Anti-Aging-Vorteile von gealtertem Knoblauchextrakt. Carmia Borek. Townsend Letter: Der Prüfer für Alternativmedizin. Juli 2007 i288 S. 72 (6).

9. Neue Studie stellt fest, dass Knoblauch unwirksam ist, aber geben Sie ihn noch nicht auf. Umwelternährung. Juni 2007 v30 i6 p3.

10. Knoblauch und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Alternative Therapien in der Frauengesundheit. 1. Mai 2007 pNA.

11. Natürliche Lösungen. Natürliche Gesundheit. März 2007 v37 i3 p94 (1).

12. Eine brillante Zwiebel: Sagen Sie mit einer täglichen Dosis Knoblauch nein zur Erkältung und machen Sie auch Ihre Geschmacksknospen glücklich. Lia Huber. Natürliche Gesundheit. Februar 2007 v37 i2 p37 (5).

13. Knoblauch: schlecht für den Atem, besser für Cholesterin. Gesundheitsberater für Männer. Mai 2007 v9 i5 p6(1).

14. Knoblauch. Geduld Paradox. Teresa G. Geisler. Die Gale Enzyklopädie der Alternativmedizin. Hrsg. Jacqueline L. Longe. 2. Aufl. Detroit: Sturm, 2005. 4 Bde. Aktualisiert am 1. Juli 2006.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki