

Knoblauch hilft gegen Bluthochdruck, Krebs und schützt die Leber

Knoblauch (*Allium sativum*) ist eine Pflanze, die in der Küche und in der Medizin verwendet wird und vor allem für ihren unverwechselbaren Geschmack und ihr charakteristisches Aroma bekannt ist. Knoblauch wird zwar häufig als Gewürz verwendet, ist aber technisch gesehen ein Gemüse. Als Mitglied der Allium-Familie ist es ein enger Verwandter von Zwiebeln, Schalotten, Lauch und Schnittlauch. Die Vorteile von Knoblauch enden nicht damit, dass man Lebensmitteln Geschmack verleiht. Es ist ein legitimes Superfood, das seit Tausenden von Jahren für eine erstaunliche Vielfalt medizinischer Anwendungen verwendet wird. Geschichte des Knoblauchs Seit über 7.000 Jahren konsumieren Menschen Knoblauch sowohl als Küche als auch als …



Knoblauch (*Allium sativum*) ist eine Pflanze, die in der Küche und in der Medizin verwendet wird und vor allem für ihren unverwechselbaren Geschmack und ihr charakteristisches Aroma bekannt ist. Knoblauch wird zwar häufig als Gewürz verwendet, ist aber technisch gesehen ein Gemüse. Als Mitglied

der Allium-Familie ist es ein enger Verwandter von Zwiebeln, Schalotten, Lauch und Schnittlauch. Die Vorteile von Knoblauch enden nicht damit, dass man Lebensmitteln Geschmack verleiht. Es ist ein legitimes Superfood, das seit Tausenden von Jahren für eine erstaunliche Vielfalt medizinischer Anwendungen verwendet wird.

Geschichte des Knoblauchs

Seit über 7.000 Jahren konsumieren Menschen Knoblauch sowohl als Küche als auch als Heilmittel. Die Pflanze stammt aus Zentralasien, aber ihre Verwendung und ihr Anbau haben sich auf der ganzen Welt verbreitet. Die alten Ägypter gaben den Arbeitern, die die Pyramiden bauten, Knoblauch, um die Ausdauer zu steigern und Krankheiten vorzubeugen. Im antiken Griechenland kauten olympische Athleten Knoblauch, bevor sie an den Spielen teilnahmen. Hinweise auf Knoblauch finden sich in Homers *Odyssee*, 5.000 Jahre alten indischen medizinischen Texten und in der Bibel. Knoblauch wurde in den Kulturen der alten Römer, Chinesen, Wikinger, Phönizier, Israeliten und Perser als Nahrung und Medizin verwendet.

Jetzt bleibt Knoblauch ein beliebtes Lebensmittel und Aroma. Es ist ein Grundnahrungsmittel der mediterranen, indischen, nahöstlichen, chinesischen und südostasiatischen Küche. Die potenziellen medizinischen Anwendungen von Knoblauch stoßen bei Forschern sogar auf erneutes Interesse.

Knoblauch-Ernährungsprofil

Auf den ersten Blick mag die Ernährungsfähigkeit von Knoblauch rätselhaft erscheinen. Wenn Sie sich die offiziellen Nährwertangaben für Knoblauch ansehen, liefert eine typische Portion Knoblauch (3-9 Gramm) keine signifikante Menge der normalerweise aufgeführten essentiellen Nährstoffe. Es enthält keine nennenswerte Menge an Ballaststoffen, Proteinen, Eisen, Kalium oder den Vitaminen A, D, E oder den meisten B-Vitaminen.

Es ist eine gute Quelle für Selen und enthält geringe Mengen an Kalzium, Magnesium, Phosphor sowie den Vitaminen C und B6, aber es gibt bessere Quellen für diese Nährstoffe. Sie müssten viel rohen Knoblauch essen, um eine beträchtliche Menge dieser Nährstoffe zu erhalten, und obwohl es köstlich ist, denke ich, dass nur sehr wenige von uns dieser Herausforderung gewachsen sind.

Was genau macht Knoblauch in so vielen verschiedenen Kulturen zu einem so wertvollen gesundheitsfördernden Werkzeug? Knoblauch verdankt seine heilenden Eigenschaften dem Vorhandensein mehrerer schwefelhaltiger phytochemischer Verbindungen. Frischer Knoblauch enthält eine Sulfoxidverbindung namens *Alliin*. Wenn frischer Knoblauch gehackt, zerkleinert oder beschädigt wird, wird Alliin durch ein Enzym namens *Alliinase* in Allicin umgewandelt. Allicin ist für einen Großteil des stechenden Knoblauchgeruchs verantwortlich. Sein eigentlicher Zweck ist es, als Abwehrmechanismus zu fungieren und die Pflanze vor Schädlingen zu schützen.

Allicin ist instabil und zerfällt weiter in andere schwefelhaltige Verbindungen, einschließlich Diallyldisulfid, Diallyltrisulfid und Diallyltetrasulfid. Im menschlichen Körper zerfällt Diallyldisulfid in Allylmethylsulfid, die Hauptursache für Knoblauchatem. (Nebenbemerkung: Um den Knoblauchatem auf natürliche Weise zu reduzieren, versuchen Sie, einen Zitronenschnitt zu lutschen, grünen Tee zu trinken oder Spinat oder Apfel zu essen. Diese Lebensmittel enthalten alle Substanzen, die den Knoblauchgeruch maskieren oder abbauen.)

Es sind diese schwefelhaltigen Verbindungen, die dem Knoblauch seine Heilfähigkeit verleihen. Die schädlingsresistenten Eigenschaften von Allicin wirken immer noch, wenn sich die Verbindung im menschlichen Körper befindet. Dies macht Knoblauch zu einer überraschend guten Abwehr gegen Schadorganismen wie Bakterien, Viren, Protozoen

und Pilze.

Diallyldisulfid besitzt auch antimikrobielle Eigenschaften sowie krebsbekämpfende und herzgesunde Eigenschaften. Die genauen Mechanismen hinter den gesundheitlichen Vorteilen von Knoblauch sind noch nicht vollständig geklärt, aber die Forschung ist noch nicht abgeschlossen. Wir wissen, dass Knoblauch ein wirksames Instrument zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils sein kann. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Knoblauch helfen kann.

Gesundheitliche Vorteile von Knoblauch

1. Knoblauch unterstützt die kardiovaskuläre Gesundheit

Knoblauch gehört zu den besten Lebensmitteln für die Herzgesundheit. Studien haben gezeigt, dass Knoblauch den Cholesterinspiegel senkt und den Lipidgehalt im Blut senkt. Experimentelle und klinische Studien zu den kardiovaskulären Vorteilen von Knoblauch haben gezeigt, dass er sich positiv auf Atherosklerose, Hyperlipidämie, Bluthochdruck und Thrombose auswirkt. Knoblauch scheint auch die Fähigkeit zu besitzen, Blutgerinnsel zu verhindern. Derzeit werden Tests durchgeführt, um den Mechanismus dieses Effekts zu untersuchen. (Quelle)

2. Knoblauch kann bei Bluthochdruck helfen

Forscher haben herausgefunden, dass die orale Verabreichung von Knoblauch den Blutdruck sowohl in Studien am Menschen als auch am Tier senken kann. Erstaunlicherweise zeigte sich bereits nach einer Einzeldosis eine messbare Reaktion. Die chronische orale Verabreichung von Knoblauch wirkt sich langfristig positiv aus. Allicin scheint eine entspannende Wirkung auf die glatten Muskelzellen der Lungenarterie zu haben, so dass sich die Arterie vollständiger öffnen kann. Dies bedeutet nicht, dass Sie auf eine All-Bacon-Diät umsteigen und damit rechnen können, die Konsequenzen zu beseitigen. In

Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung kann Knoblauch den Blutdruck erheblich verbessern. ((Link entfernt))

3. Knoblauch ist ernährungsphysiologische Unterstützung gegen Krebs

Studien auf der ganzen Welt haben einen Zusammenhang zwischen einer hohen Knoblauchaufnahme und einem verringerten Krebsrisiko festgestellt. Ein erhöhter Knoblauchkonsum ist mit einer Verringerung der Krebserkrankungen des Magens, des Dickdarms, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Prostata und der Brust verbunden. Das United States National Cancer Institute hat erklärt, dass Knoblauch das wirksamste Lebensmittel zur Krebsprävention sein könnte. ((Link entfernt), (Link entfernt))

4. Knoblauch und Diabetes

Knoblauch kann auch für Diabetiker erhebliche Vorteile bieten. Experimentelle Studien haben gezeigt, dass Knoblauch den Blutzuckerspiegel senkt und dieser hypoglykämische Effekt in Tierstudien wiederholt wurde. Die Behandlung des Menschen ist weniger untersucht, sieht aber vielversprechend aus. Es wurde berichtet, dass Knoblauch den Cholesterinspiegel im Blut senkt und die Insulinresistenz verringert. Es sind jedoch weitere Studien erforderlich, um die Auswirkungen von Knoblauch auf den menschlichen Blutzuckerspiegel vollständig zu verstehen. ((Link entfernt))

5. Knoblauch bietet Leberschutz

Knoblauch ist eines der besten Lebensmittel zur Reinigung Ihrer Leber. Es kann helfen, die Auswirkungen von Fettlebererkrankungen zu mildern und bietet hepatoprotektive Wirkungen bestimmter toxischer Substanzen. Studien haben gezeigt, dass Knoblauch Leberzellen vor Paracetamol, Gentamycin und Nitraten schützen kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

6. Antimikrobielle Eigenschaften von Knoblauch

Seit Jahrhunderten verwendet die traditionelle Medizin Knoblauch wegen seiner antimikrobiellen Eigenschaften. Moderne Studien haben gezeigt, dass die antibakteriellen Eigenschaften von Knoblauch bei Salmonellen, Staphylokokkeninfektionen, Clostridium (der Ursache von Botulismus), Proteus, Mycobacterium und H. pylori wirksam sind. Knoblauch wurde sogar zur Behandlung von arzneimittelresistenter Tuberkulose vorgeschlagen. ((Link entfernt))

Die Wirkung von Knoblauch gegen Schadorganismen hört nicht bei Bakterien auf. Es ist antiprotozoal, antimykotisch und sogar antiviral. In-vitro-Studien haben gezeigt, dass Knoblauch gegen Influenza, Cytomegalovirus, Rhinovirus (die Ursache der Erkältung), virale Pneumonie, Rotavirus, Herpes simplex 1 und 2 und sogar HIV wirksam ist. Leider werden diese Ergebnisse nur in Reagenzglasstudien bestätigt. Wie die Wirkstoffe des Knoblauchs auf Viren im menschlichen System reagieren, bleibt abzuwarten. ((Link entfernt))

Studien an Erkältungskranken haben ergeben, dass diejenigen, die Knoblauchextrakt konsumierten, mildere Symptome und eine kürzere Krankheitsdauer hatten als Placebogruppen, aber der genaue Mechanismus hinter diesem Phänomen ist noch unklar. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um die Heilkraft von Knoblauch besser zu verstehen. ((Link entfernt))

7. Knoblauch ist ein starkes Antioxidans

Freie Radikale sind instabile Moleküle, die die DNA schädigen und zu einer schlechten Gesundheit führen. Knoblauch enthält starke Antioxidantien, die diese freien Radikale bekämpfen. Wenn Allicin abgebaut wird, entsteht eine Säure, die mit den freien Radikalen reagiert und diese einfängt. Forscher der Queens University in Ontario glauben, dass dies das stärkste Antioxidans ist, das jemals entdeckt wurde. ((Link entfernt))

Möglichkeiten, Knoblauch zu konsumieren

Es gibt Hunderte, wenn nicht Tausende von Rezepten, die Knoblauch enthalten. Der beste Weg, um die gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch zu absorbieren, besteht darin, ihn roh zu konsumieren. Roher Knoblauch kann für manche etwas intensiv sein, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Pikantheit zu mildern und gleichzeitig die vollen gesundheitlichen Vorteile zu erhalten. Mein Favorit ist es, einem Dressing wie dem in diesem Kohlkeilrezept verwendeten Zitronen-Knoblauch-Dressing oder der Balsamico-Vinaigrette dieses grünen Bohnensalats rohen Knoblauch hinzuzufügen.

Obwohl es für diejenigen, die es nicht probiert haben, etwas seltsam klingt, können Sie tatsächlich Knoblauch trinken. Für eine schnelle Stärkung des Immunsystems bereite ich gerne einen Knoblauchtee zu:

Klassisches Knoblauch-Tee-Rezept

Zutaten

- 1 Bio-Knoblauchzehe
- ½ Limette oder Zitrone, entsaftet
- 1 TL roher Bio-Honig (optimal)

Zubereitung

1. 1 Bio-Knoblauchzehe sehr dünn schneiden.
2. Eine Tasse Wasser kochen.
3. In Scheiben geschnittenen Knoblauch in eine Tasse geben.
4. Gießen Sie das heiße Wasser über den Knoblauch und decken Sie die Tasse mit einem kleinen Teller ab.
5. 10 Minuten ruhen lassen.
6. Fügen Sie den Saft einer halben Limette hinzu.
7. Fügen Sie einen halben Löffel rohen Bio-Honig hinzu.
(optimal)

Wenn Sie Tee nicht mögen, gibt es einen weiteren Notfall-Immunverstärker. Zwei Knoblauchzehen fein hacken, mit dem Saft von zehn Limetten mischen und trinken. Wenn es zu stark ist, fügen Sie etwas frischen Orangensaft hinzu, um den Geschmack zu mildern.

Möglicherweise sind weitere Untersuchungen erforderlich, aber es ist bereits klar, dass Knoblauch ein unglaubliches Naturheilmittel mit erstaunlichen gesundheitlichen Vorteilen ist. Unsere Vorfahren wussten das und wir entdecken jetzt die volle Kraft dieses scharfen Gemüses wieder.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki