Knoblauch Vorteile: Studien zeigen 7 Gesundheits- und Schönheitsgewinne

Es wurde gesagt, dass alle aktuellen Medikamente und Medikamente einfach Versionen von Kräutern und Lebensmitteln sind, die von den Pharmaunternehmen patentiert werden können. Diese Kräuter wurden im Laufe der Geschichte wegen ihrer heilenden Wirkung frei verwendet. Das größte Juwel in der Krone aller Heilkräuter ist Knoblauch. Jüngste Studien bestätigen und untermauern seine Kraft. Der Inhaltsstoff im Knoblauch, der ihm seine medizinischen Eigenschaften verleiht, ist Allicin. Knoblauch ist außerdem reich an Schwefel und den Vitaminen B6, C und B1. Knoblauch war einst als „russisches Penicillin“ bekannt, da er als natürliches Antibiotikum gegen Bakterien, Viren, Pilze und Erkältungen wirkt und den Körper …

Es wurde gesagt, dass alle aktuellen Medikamente und Medikamente einfach Versionen von Kräutern und Lebensmitteln sind, die von den Pharmaunternehmen patentiert werden können. Diese Kräuter wurden im Laufe der Geschichte wegen ihrer heilenden Wirkung frei verwendet. Das größte Juwel in der

Krone aller Heilkräuter ist Knoblauch. Jüngste Studien bestätigen und untermauern seine Kraft.

Der Inhaltsstoff im Knoblauch, der ihm seine medizinischen Eigenschaften verleiht, ist Allicin. Knoblauch ist außerdem reich an Schwefel und den Vitaminen B6, C und B1. Knoblauch war einst als „russisches Penicillin“ bekannt, da er als natürliches Antibiotikum gegen Bakterien, Viren, Pilze und Erkältungen wirkt und den Körper stärkt, um Krankheiten vorzubeugen.

1. Knoblauch beugt Erkältung vor – Zeitschrift „Advances in Therapy“.

Diese Studie umfasste 146 Personen, die 12 Wochen lang entweder ein Placebo oder ein allicinhaltiges Knoblauchpräparat erhielten. Die Teilnehmer hielten Erkältungssymptome und Infektionen täglich in einem Tagebuch fest. Am Ende der Studie gab es in der Knoblauchgruppe 63 % weniger Erkältungen und sie erholten sich nach einer Infektion viel schneller – in durchschnittlich 1,5 Tagen gegenüber 5 Tagen.

Diese Forschung zeigte auch, dass diejenigen, die das Placebo einnahmen, während des Behandlungszeitraums viel wahrscheinlicher mehr als eine Erkältung bekamen. Die Forscher kamen zu dem Schluss: „Ein Allicin-haltiges Nahrungsergänzungsmittel kann einen Angriff durch das Erkältungsvirus verhindern.“

2. Knoblauchgel bei wiederkehrendem Haarausfall – „Indian Journal of Dermatology“

Um die Wirksamkeit eines auf die Kopfhaut aufgetragenen Knoblauchgels bei wiederkehrendem Haarausfall zu bestimmen, teilten die Forscher die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe verwendete drei Monate lang ein Knoblauchgel und die andere ein Placebo. Zusätzlich verwendeten beide Gruppen eine Steroidcreme auf der Kopfhaut. Die Größe der Flecken und der Gesamtzustand des Haares wurden jeden Monat aufgezeichnet.

Am Ende der Studie wurden in der Knoblauchgruppe sehr gute Reaktionen beobachtet. Die Studie zeigte, dass die Verwendung eines Knoblauchgels den therapeutischen Nutzen der Steroidcreme signifikant erhöhte und dass es ein wirksames Mittel gegen Haarausfall ist.

3. Schwermetalle im Körper entgiftet durch Knoblauch – „Grundlegende klinische Toxikologie“

In dieser Studie wurden Arbeiter einer Autobatterieindustrie mit chronischer Bleivergiftung eingesetzt. Die Arbeiter wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine erhielt dreimal täglich Allicin aus Knoblauch und die andere Gruppe erhielt das Medikament D-Penicillamin. Am Ende der vierwöchigen Studie wurden die Symptome einer Bleivergiftung untersucht. Die Forscher berichteten von einer signifikanten Verbesserung in der Knoblauchgruppe, darunter weniger Reizbarkeit, weniger Kopfschmerzen, bessere Sehnenreflexe und niedrigerer Blutdruck. Keiner dieser Vorteile wurde in der D-Penicillamin-Gruppe beobachtet.

4. Diätknoblauch beugt Hüftarthritis vor – „Musculoskeletal Disorders“ Journal

An dieser Studie nahmen 1.000 gesunde weibliche Zwillinge teil. Das Forscherteam zeichnete die Ernährung der Zwillinge im Detail auf und verglich diese mit Röntgenbildern, die den Grad der Arthroseentwicklung in Hüfte, Wirbelsäule und Knien zeigten.

Ihre Entdeckung war, dass eine hohe Aufnahme von Gemüse und Obst, insbesondere von schwefelreichen wie Knoblauch und Zwiebeln, zu geringeren Anzeichen für beginnende Arthrose in der Hüfte führte.

Dr. Frances Williams, Hauptautorin der Studie vom King’s College London, sagte: „… Diese Ergebnisse können den Weg für zukünftige Behandlungen und die Prävention von

Hüftarthrose weisen.“

5. Gealterter Knoblauchextrakt senkt den Blutdruck – „Maturitas“ (The European Menopause Journal)

Diese Studie folgte 50 Patienten über einen Behandlungszeitraum von 12 Wochen. Die Patienten wurden mit Medikamenten gegen Bluthochdruck behandelt, aber der Blutdruck blieb hoch und unkontrolliert. Die Ergebnisse zeigten, dass ein gealterter Knoblauchextrakt bei der Senkung des Blutdrucks bei Patienten mit unkontrolliertem Bluthochdruck wirksam war.

6. Knoblauch verbessert die Belastungstoleranz – „Indian Journal of Physiology“

In einer Studie mit 30 Patienten mit Herzerkrankungen sollten Laufbandtests ihre Belastbarkeit untersuchen. Nach dem ersten Test erhielten sie sechs Wochen lang täglich Knoblauchölkapseln. Als der Test wiederholt wurde, zeigte sich, dass der Knoblauch ihre Herzfrequenz bei maximaler Belastung stark verbessert und auch die Arbeitsbelastung des Herzens verringert hatte. Dies gab den Patienten eine bessere Belastungstoleranz und -fähigkeit.

7. Knoblauch senkt das Lungenkrebsrisiko um 44 % – „Cancer Prevention Research“

In dieser 7-jährigen Studie befragten Forscher eines medizinischen Zentrums in China 1.424 Lungenkrebspatienten und auch 4.543 gesunde Menschen. Ihnen wurden Fragen über ihre Ernährung, das Rauchen und wie oft sie Knoblauch aßen, gestellt. Es wurde festgestellt, dass der Verzehr von rohem Knoblauch von 2 Mal oder mehr pro Woche mit einer 44%igen Prävention von Lungenkrebs verbunden ist. Bei den Rauchern der Studie war das Lungenkrebsrisiko bei denen, die rohen Knoblauch aßen, immer noch um etwa 30% reduziert.

Wie man Knoblauch nimmt

Knoblauch wird am besten roh gegessen. Einige leckere Möglichkeiten, die Vorteile von Knoblauch zu nutzen, sind das Hinzufügen zu hausgemachter Salsa, Guacamole, Salatdressings, Nudelsauce, in Kartoffelpüree und gemischt mit Butter und dann als Brotaufstrich. Es kann auch zu Gemüse-Smoothies und warmen Gemüsegerichten hinzugefügt werden.

Wenn roher Knoblauch Magenbeschwerden verursacht, gibt es viele Knoblauchpräparate, die gute Mengen an Allicin enthalten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki