

Mit schwarzem Knoblauch...

...Gefässe putzen und hohen Blutdruck senken



Knoblauch wird seit Jahrtausenden zur Gesundheitserhaltung genutzt. Heute ist das «Gesund Alt Werden mit Knoblauch» wissenschaftlich untermauert. Doch die unangenehme Ausdünstung über die Ausatemluft und die Haut hält viele vom Knoblauchessen ab. Nicht so beim «schwarzen Knoblauch».

Weisser Knoblauch wird durch Fermentieren schwarz. Die dabei entstehenden wässrigen Schwefelverbindungen sind geruchlos und ohne Nachgeschmack. Schwarzer Knoblauch enthält mehr Radikalfänger als weisser Knoblauch und ist somit stärker wirksam. Viele Untersuchungen belegen die Radikalfänger-Eigenschaft des Knoblauchs sowie die entzündungshemmende Wirkung. Arteriosklerotische Veränderungen an den Gefässwänden bildeten sich zurück. Die Cholesterinsynthese wurde gehemmt und experimentell erhöhte Cholesterin- und Blutzucker-Werte gesenkt, die Blutgerinnung gehemmt, der Blutfluss verbessert. Die Schwefelverbindungen entspannten die Gefässmuskulatur und senkten so den Blutdruck. Die Radikalfänger-Eigenschaft erklärt auch die zellschützende Wirkung auf verschiedene Organe nach Gabe von Zellgiften. Knoblauch verbesserte die Hirnfunktionen in Tiermodellen zur Alzheimer- und Parkinson-Krankheit, zur vorzeitigen Hirnalterung, aber auch bei normalen Tieren. Knoblauch hemmte die Vermehrung der Krebszellen in Zellkulturen und in Tierversuchen das Krebswachstum bzw. die

Metastasierung. An isolierten Muskeln wirkte er krampflösend. Der Wirkstoff hemmte die Vermehrung vieler Viren und das Wachstum vieler Bakterien, Pilze und Parasiten. Darüber hinaus stimulierte Knoblauch isolierte Immunzellen zur Bildung von Botenstoffen der Immunabwehr und das Immunsystem der Tiere.

Zusammenführende Studien

Bei Probanden wurde der blutdrucksenkende Wirkmechanismus bestätigt, bei Senioren und Rauchern die Radikalfänger-Wirkung und bei Bauchbeschwerden die entblähende Wirkung. Aber nicht bei allen Probanden war die fettsenkende und die gerinnungshemmende Wirkung nachweisbar. Klinische Studien weisen auf die Rückbildung der Gefässverkalkung hin, wenn Knoblauch über einen längeren Zeitraum zugeführt wird. Die Gefässwände wurden elastischer. In zusammenführenden Studien wurden die beachtliche cholesterinsenkende und die günstige Wirkung auf die Kalkeinlagerungen in den Herzkranzgefässen und auf die Entzündung ermittelt. Kein Zweifel besteht an der blutdrucksenkenden Wirkung. Nur ein erhöhter Blutdruck,



Autorin: Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, Bad Ragaz.

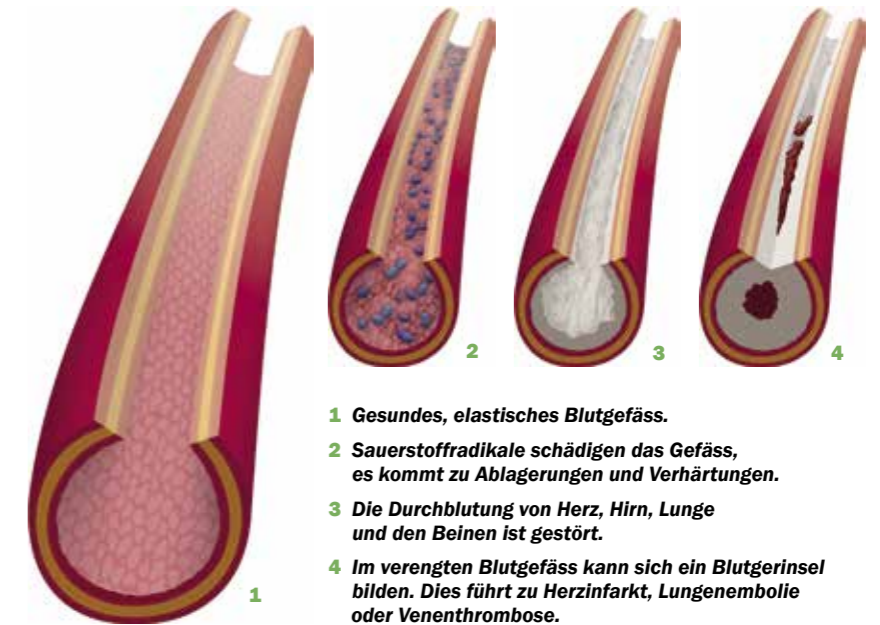


Schleichender Beginn der Arteriosklerose

Unser weit verzweigtes Netz aus Blutgefässen versorgt alle Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dies setzt eine einwandfreie Leitung voraus. Die freien Radikale schädigen die Zellen der Gefässwände. Die Schädigung verursacht an diesen Stellen eine Entzündung. In die entzündlich veränderte Gefässwand lagern sich dann Cholesterin und Kalk ein und die Arteriosklerose beginnt langsam, die Leitungen zu verstopfen. Dies geschieht bereits ab einem Alter von 40 Jahren.



Ein verkalktes Rohr als Vergleich zur Arteriosklerose.



- 1 **Gesundes, elastisches Blutgefäss.**
- 2 **Sauerstoffradikale schädigen das Gefäss, es kommt zu Ablagerungen und Verhärtungen.**
- 3 **Die Durchblutung von Herz, Hirn, Lunge und den Beinen ist gestört.**
- 4 **Im verengten Blutgefäss kann sich ein Blutgerinnsel bilden. Dies führt zu Herzinfarkt, Lungenembolie oder Venenthrombose.**

nicht aber ein normaler Blutdruck wurde gesenkt. Doch bei einem Teil der Studienteilnehmer senkte Knoblauch weder den Blutdruck noch das Cholesterin im Serum und hatte auch keine Wirkung auf die Gerinnung. Nach dem Grund hierfür wird derzeit geforscht. Obwohl Studien auf eine längere Lebensdauer nach Herzinfarkt, eine Besserung bei Durchblutungsstörungen in den Beinen und auf eine vor Krebs schützende Wirkung hinweisen, konnten die Wirkgrößen noch nicht errechnet werden. Studien über längere Zeiträume sind hierzu erforderlich. Wurde Knoblauch zur Vorbeugung gegen grippale Infekte eingenommen, war die Anzahl der Erkältungsepisoden geringer. Kam es zum grippalen Infekt, waren die Beschwerden und die Anzahl Tage mit Berufs- bzw.

Schulenausfall geringer. Studien weisen auch auf einen vielversprechenden Einsatz bei bakteriellen und Pilz-Infektionen. Darüber hinaus eignet sich Knoblauch zum Ausleiten von Schwermetallen aus dem Blut.

Schwarzer Knoblauch – geruchlos

Schwarzer Knoblauch wirkt im Unterschied zu weissem Knoblauch nicht schleimhautreizend und ist geruchlos. Unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt, Allergien selten. Bei Schwangeren und stillenden Müttern ist schwarzer Knoblauch in Massen erlaubt. Es ist wenig wahrscheinlich, dass unter schwarzem Knoblauch Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten. Falls aber ein Gerinnungshemmer eingenommen wird, sollte der Hausarzt informiert werden.

Anwendungsbereiche für schwarzen Knoblauch

- Zum Schutz vor oder als Nahrungsergänzung bei
- Gefässverkalkung und damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen wie Bluthochdruck und Gefässverschluss (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
 - Zivilisationskrankheiten wie hohe Blutfettwerte, Zuckerkrankheit, rheumatischen Erkrankungen, Reizdarmbeschwerden, Alzheimer-Demenz
 - Erkältungskrankheiten
 - Zum Ausleiten von Schwermetallen (Umweltgiften)



ALPINAMED®

Schwarzer Knoblauch

und B-Vitamine

Für Herz & Hirn

Garantiert geruchlos –
ohne Aufstossen und Ausdünstung.

www.alpinamed.ch