

Hisst die Knoblauch-Fahne!!!

Zugegeben, wenn einer neben einem so richtig deftig nach Knoblauch dünstet, ist das nicht so wirklich erotisch, und auch sonst eine Attacke auf sensible Näschen. Da hilft nur selber mitstinken. Denn eins weiß jeder: **Knoblauch (*Allium sativum*) ist unglaublich gesund**. Was er alles kann, möchte ich dir heute ein wenig näher bringen.

Von Bedeutung ist hierbei, wenn du frischen Knoblauch verwendest, diesen als Bioware einzukaufen, weil dieser weniger belastet ist mit Schadstoffen, und einen weitaus höheren Gehalt an Alliin hat. Unter Alliin fasst man eine Gruppe von Stoffen zusammen, die von Alliinase abgebaut wird zu Allicin. Dieses Allicin ist sehr flüchtig. **Allicin ist hochgradig wirksam gegen viele krankmachende Bakterien** (Antibiotikum), aber auch gegen Viren und Pilze, wie z. B. *Candida albicans*. Anderen Darmparasiten, und dazu zählen auch Würmer, macht Knoblauch den Garaus. Sind ja auch kleine Vampire (übrigens, wer ein Hundetier oder eine Miezekatze hat, kann die auch relativ gut schützen gegen allerlei Gewürm, wenn über's Futter immer etwas guten, möglichst frischen Knoblauch und Bierhefe gestreut wird.) Allicin wird schnell zu anderen Schwefelverbindungen abgebaut, die in der Lage sind, **Schwermetalle** zu binden und auszuscheiden, die den **LDL-Cholesterinspiegel** senken, gegen **koronare Herzerkrankungen** vorbeugen (also gegen Ablagerungen an den Gefäßwänden), u.a. weil die **Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden**. Allicin tötet pathogene Darmbakterien ab, wirkt sogar gegen den **Helicobacter pylori** (der in den meisten Fällen für chronische Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Gastritis und sogar Magenkrebs verantwortlich ist,) und gegen **Chlostridien**, aber er lässt die wichtigen Laktobazillen in Ruhe. Ein interessanter Aspekt im Hinblick auf chemische Antibiotika, gelle, zumal Erreger gegen Knoblauch keine Resistenzen aufbauen können. Ätsch! Allicin wirkt gegen **Toxoplasmose und Borreliose** (Infektionskrankheit, die von Zecken übertragen wird), weil es mühelos die Blut-Hirnschranke (eine Art Schlauch um Rückenmark und Gehirn, der nur für manche Stoffe durchlässig ist) passieren kann. Borrelien sind ganz heimtückische Schraubenbakterien, die das Immunsystem richtiggehend verarschen können. Sie verstecken sich in Gehirn und Nervensystem, wo sie von herkömmlichen Antibiotika nicht erwischt werden können. Genau dort richten sie aber das schlimmste Unheil an. Aus einer Studie aus den frühen 90ern ging hervor, dass HIV-Positive, die mit Allicin behandelt wurden, kein AIDS entwickelten. Kein Wunder, da Allicin u.a. gegen Würmer wirkt. Was wenige wissen: HIV-Positive tragen Darmegel spazieren!

Knoblauch steigert die Zahl der CD-4-Immunzellen drastisch und wirkt stark in der **Vorbeugung gegen Krebs**, das zeigen Studien. Aber auch **Tumorenwachstum und Metastasenbildung** können mit Knoblauch stark gebremst werden. Der Stoff SAMC hindert im Körper die Produktion der Hormone, die für Brust- und Prostatakrebs verantwortlich sind. Außerdem leitet dieser Stoff ebenfalls Schwermetalle aus und schützt die roten und weißen Blutkörperchen vor dem oxidativen Schaden einer Ausleitung.

Sogar die WHO hat festgestellt, dass wir umso älter werden, je mehr Knoblauch wir futtern.

Das mag sicher mit daran liegen, dass der Knoblauch uns außerordentlich viele Vitalstoffe liefert. **Vitamine A, C, E, die ganzen B-Vitamine, Vitamin K, Fettsäuren, Steroide, Flavonoide, Enzyme, Mineralien, Spurenelemente, wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Aluminium, Barium, Eisen, Bor, Kupfer, Zink, Jod, Mangan, Chrom, Selen, Molybdän und sogar Lithium und Germanium**. Die Selenkonzentration ist die höchste, die jemals in einem Nahrungsmittel gefunden wurde.

Germanium, ein äußerst seltenes Spurenelement, stimuliert die körpereigene Interferonproduktion, was wiederum die Anzahl der Killerzellen erhöht.

Eine **gefäßerweiternde Wirkung** ist auf das enthaltene Adenosin zurückzuführen, was gleichzeitig auch das **Verklumpen der roten Blutkörperchen verhindert und somit die Thrombosegefahr hemmt**. Das gesunde Gleichgewicht zwischen **Blutgerinnung und -verflüssigung, Blutreinigung, Behebung von Kreislaufstörungen, Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten** geht ebenso auf das Knoblauchkonto. **Bluthochdruck** ist somit auch der Boden entzogen.

Hisst die Knoblauchfahne!

Weitere Texte:

Mit seinen enthaltenen Schwefelverbindungen macht Knoblauch den **Blutfluss** geschmeidig, so dass sich **Tromben** (Infarkt) gar nicht erst bilden können. Knoblauch enthält Natrium, Phosphor, beachtliche Mengen Vitamin B und C, Calcium, Aminosäuren, Selen, **Allicin** und viele andere Wirkstoffe, die den Knoblauch auszeichnen.

In Asien kennt man Knoblauch seit Urzeiten als das natürliche Penicillin. Knoblauch ist in der Tat ein **natürliches und sehr wirkungsvolles Antibiotikum** gegen **Pilze, Viren, Bakterien und sehr bedeutsam für Herz und Kreislauf**. Er reduziert **Cholesterin** und wirkt **blutdrucksenkend**. Prof. F.P. Piotrowsky von der Uni Wien hat herausgefunden, dass 40% seiner Patienten mit Bluthochdruck wesentlich niedrigere Werte hatten, nachdem sie Knoblauch nahmen.

Knoblauch ist auch wirkungsvoll bei der Reinigung des Blutes von überschüssiger Glucose (Blutzucker gilt neben Cholesterin als eine Ursache für **Arteriosklerose und Herzerkrankungen**). Er vermindert die **Arterienverkalkung** und verbessert die **Darmflora** (Pilze etc.). Baut **Gifte** im Blut ab und scheidet sie aus. Verbessert die **Durchblutung**. Auch bei **Halsschmerzen, Bronchitis, Schwindel, Ohrgeräuschen, Vergesslichkeit, Gleichgewichtsstörungen, kalten Händen und Beinen** wurden bereits sehr gute Erfahrungen gemacht. Außerdem regt Knoblauch die **Darmtätigkeit** an. Knoblauch wirkt auch günstig gegen den **Helicobacter pylori**, der Mitverursacher für eine Gastritis ist.

Kürbiskernöl ist reich an Nährstoffen und enthält eine beachtliche Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Linolein und Oleinsäure. Außerdem weist es einen bedeutenden Gehalt an Vitaminen (E, B1, B2, B6, Niacin, F) auf. Kürbiskerne haben viele besondere Eigenschaften - u.a. auch bei **Prostatabeschwerden**.

Pollenmacerat ist reich an Nährstoffen wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, die sich positiv auf **hunderte von Prozessen im Organismus** auswirken.

Die Kapseln gehen erst im Dünndarm auf und verursachen somit keinen unangenehmen Mund- und Körpergeruch.

Dosierungsempfehlung: 500 bis 1000 mg / Tag