

Gefermenteerde knoflook

Veelzijdig voedingssupplement voor circulatie, weerstand, lever en celbescherming



Zondermeer was knoflook in de Oudheid de belangrijkste remedie om ziekten te voorkomen, te behandelen en om de algemene vitaliteit te bevorderen. Deze pittige, scherpe bol heeft inderdaad bij matig gebruik een aantal interessante preventieve werkingen op het lichaam. Maar als men knoflook aan een gestandaardiseerd fermentatieproces onderwerpt, dan verkrijgt men een nog breder toepasbaar, nuttiger én vooral veiliger voedingssupplement. Inmiddels bevestigen meer dan 750 wetenschappelijke studies de superieure werking van die gefermenteerde knoflook "aged garlic extract".

Verse knoflook: met mate

Zowel in het Babylonische rijk, het Oude Egypte, het Chinese imperium als bij de Oude Grieken en Romeinen werd knoflook ingezet als een "panacee" of "alles genezend" middel. Men waardeerde knoflook niet alleen als een specerij, maar ook omwille van de heilzame eigenschappen op het vlak van bloedsomloop, afweer- vermogen en algemene energie. Nu koos men wel voor verse of gedroogde knoflook in keuken, maar om therapeutische effecten te verkrijgen, werd knoflook heel vaak werd verwerkt door te koken, te bakken, te pekelen of te fermenteren. Nadat knoflook door de opkomst van de chemische geneesmiddelen in het begin de 19^e eeuw top de achtergrond verzeilde, werd het op het einde van de 19^e eeuw "herontdekt" en in het begin van de 20^e eeuw met de wedergeboorte van de fytotherapie in ere hersteld. Artsen begonnen terug knoflook toe te passen bij infecties zoals wonden, tubercu-

lose, dysenterie, kinkhoest en cholera. Helaas stelden ze vast dat de hoge doses verse knoflook die noodzakelijk waren om genezend te werken, naast de hinderlijke geur, ook belangrijke neveneffecten konden hebben. Bij hoge doses tasten de harde, vetoplosbare bestanddelen van verse knoflook of -poeder de membranen van rode bloedcellen aan, waardoor anemie of bloedarmoede kan optreden. De scherpe zwavelstoffen kunnen ook de slijmvliezen irriteren met kans op slokdarmirritatie, misselijkheid en braken, diarree, maagwandontsteking (gastritis) en zelfs maagzweren. Ook een verminderde opname van voedingsstoffen, een verminderde leverfunctie en een afname van de goede darmflora zijn mogelijke gevolgen van hogere doses knoflook. Kortom, waar verse knoflook, knoflookolie of knoflookpoeder zeer goed zijn in bescheiden dosis als preventief middel tegen infecties of hart- en vaatziekten, leiden de hogere dosis die nodig zijn om als natuurlijk antibioticum of natuurlijke vaatreiniger te werken tot schadelijke nevenwerkingen.



Gefermenteerde knoflook bekomt men door een 20 maand durend en aan strikte kwaliteitseisen voldoende fermentatieproces.

Bijzondere fermentatie voor extra actief product

Dr. Eugene Shnell, professor aan de Berlijnse universiteit, was danig ontgoocheld in de negatieve effecten van antibiotica, dat hij in de oosterse geneeswijzen zocht naar een onschadelijk alternatief tegen infecties. Nauwkeurig bestuderen van de knoflookreceptuur uit het verleden leerde hem dat knoflook voor medicinale eigenschappen zonder nevenwerkingen steevast eerst verwerkt werd. Hij stelde, samen met de Japanner Wakunaga, een koud rijpingsproces dat al eeuwen tevoren in China werd toegepast verder op punt. Uiteindelijk ontwikkelde hij een 20 maand durend en aan strikte kwaliteitseisen voldoende fermentatieproces. Hierbij verdwenen de irriterende zwavelverbindingen, de bijwerkingen en de doordringende geur van verse knoflook, terwijl aan de andere kant de werkzaamheid toenam: "aged garlic extract" of "gefermenteerde knoflook" of "gerijpte knoflook" was geboren. Dat het fermente-





De voornaamste troef van gefermenteerde knoflook is de optimale bescherming tegen en ondersteuning bij hart- en vaatziekten.

ren van knoflook een meerwaarde oplevert is niet verwonderlijk. In de natuur bestaan tal van gefermenteerde producten die meer te bieden hebben dan het originele product waaruit ze zijn afgeleid. Denk maar aan kefir of yoghurt, die lichter verteerbaar zijn dan melk waaruit ze zijn ontstaan en die de darmflora bevorderen. Of aan kombucha, waarbij de natuurlijke suikers worden omgezet tot organische zuren met ondermeer een leverondersteunende en darmfloraverbeterende werking. Ook appelazijn, dat de stofwisseling meer bevordert dan appelsap, zuurkool, dat meer melkzuur en vitamine K bevat dan rauwe kool en tempeh, dat lichter verteerbaar is dan soja, zijn goede voorbeelden.

Gefermenteerde knoflook van begin tot eind

Om van gefermenteerde knoflook een zeer waardevol en stabiel voedingssupplement te maken, wordt niets aan het toeval overgelaten:

- men verbouwt een bijzondere bosvariëteit van knoflook, die uitermate rijk is aan de zwavelhoudende basisstof alliiëne
- het telen gebeurt op vruchtbare, niet- verontreinigde, vulkanische aarde van het Japans eiland Hokkaido of op zeer vruchtbare Californische grond
- de teelt is gecertificeerd biologisch zonder chemische stoffen, herbiciden of pesticiden
- de bodem wordt verrijkt met compost van rijstzemelen, schors, gras en pluimveemest
- uitputting van de bodem wordt vermeden door een driejaarlijkse wisselbouw met tarwe en maïs
- bij de oogst is de hoeveelheid alliiëne ongeveer 3 à 5 maal zo hoog als in gewone knoflook
- na de oogst wordt de knoflook gewassen en in plakjes gesneden, waarbij uit de alliiëne (door het vrijkomende enzyme alliinase) allicine wordt gevormd
- vervolgens wordt het knoflook fijngehakt, in een water-alcohol mengsel gestopt, en in grote, roestvrije stalen vaten gelegd
- gedurende twintig maanden wordt knoflook koud gerijpt: de onstabiele, irriterende allicine wordt hierbij omgezet in niet-irriterende, stabiele en geurloze waardevolle zwavelverbindingen, uniek voor gerijpte of gefermenteerde knoflook: vooral SAC, S-allylcysteïne en SAMC,

- S-allylmercaptocysteïne zijn sterk werkzame stoffen
- de gerijpte knoflook wordt op lage temperatuur gedroogd, en bevat dan ook zowel olie- als (vooral) wateroplosbare verbindingen
- van begin tot eind wordt er meer dan 250 maal gecontroleerd op kwaliteit en zuiverheid

Unieke cardiovasculaire bescherming

De voornaamste troef van gefermenteerde knoflook is de optimale bescherming tegen en ondersteuning bij hart- en vaatziekten. Honderden klinische en preklinische onderzoeken tonen aan dat het tot nader order het belangrijkste voedingssupplement is om de basis van hart- vaatziekten, namelijk atherosclerose of het dichtslibben van de slagaders, af te remmen. In tegenstelling tot bijvoorbeeld de statines die louter cholesterolverlagend werken en weinig aan het eigenlijke vaatlijden doen, werkt gefermenteerde knoflook namelijk in op meerdere risicofactoren van atherosclerose (slagaderverkalking) tegelijk:

1. Te viskeus of kleverig bloed

Het is geweten dat te viskeus of te stolbaar bloed bijdraagt tot het ontstaan van beslag op de vaatwanden. Nu is gefermenteerde knoflook een gedroomde bloedverdunner: ze vermindert zowel het verkleven van bloedplaatjes aan de vaatwand (de adhesie) met 30 à 58 % als het onderlinge verkleven van bloedplaatjes (aggregatie) met 10 à 25 %. Dat remt niet alleen het ontstaan van atherosclerotische plaques (het beslag op de slagaderwanden), ook de kans op trombose wordt een stuk kleiner. In tegenstelling tot de coumarines uit de reguliere geneeskunde, die de aanmaak van stollingsfactoren in de lever afremmen is gefermenteerde knoflook hierbij volkomen veilig en in vergelijking met de bloedverdunnende aspirines doet gefermenteerde knoflook gewoon meer op de hiernavolgende terreinen

2. Verhoogde oxycholesterol, cholesterol en triglyceriden

Het wordt steeds meer duidelijk dat aan de basis van atherosclerose een ontstekingsproces ligt van de vaatwand door gebrek aan antioxidanten. Cholesterol zelf is hierbij eerder een bescheiden risicofactor, terwijl het veeleer de geoxideerde vorm ervan is, oxycholesterol, die verkleeft aan de vaatwand en zo bijdraagt tot de vorming van het beslag op de slagaderwanden. Nu is aangetoond dat gefermenteerde knoflook een sterke antioxidantwerking heeft, ondermeer door de componenten S-allylcysteïne (SAC), S-allylmercaptocysteïne (SAMC), allixine en selenium. Hierdoor ontplooit gefermenteerde knoflook niet alleen een ontstekingsremmende werking op de vaatwand zelf, ze vermindert ook de oxidatie van LDL-cholesterol tot het "echte slechte" oxycholesterol met liefst 38%! Verder heeft gefermenteerde knoflook een bescheiden tot matige invloed op het "slechte" LDL-cholesterolgehalte (gemiddeld 5 à 12 % daling na 6 maand) en op het triglyceridegehalte (10 à 19 % daling).

3. Hoge bloeddruk

1200 mg gefermenteerde knoflook per dag verlaagt gemiddeld de systolische bloeddruk met 12 mm kwikdruk bij patiënten met hypertensie, een resultaat dat vergelijkbaar is met het effect van de meest voorgeschreven bloeddruk-

verlagende medicijnen. Het duurt wel langer vooraleer de bloeddrukverlagende werking duidelijk is omdat je niet kunstmatig de bloeddruk verlaagt, maar de toestand van de bloedvaten meer in een natuurlijke en elastische conditie brengt.

4. Verhoogd homocysteïnegehalte

De stof homocysteïne wordt meer en meer erkend als een vrij radicaal, dat de bloedvatwand beschadigt en bijdraagt tot de ontsteking van de vaatwand en dus tot atherosclerose. In klinische onderzoeken verlaagt gefermenteerde knoflook merkbaar het gehalte aan homocysteïne.

Brede toepassing bij vaataandoeningen

Door de gezamenlijke gunstige invloed op deze vier verschillende terreinen en op meerdere risicofactoren is gefermenteerde knoflook een ideaal voedingssupplement in de preventie van en bij de aanpak van hart- en vaatziekten. Wel wordt aangeraden door de natuurlijke bloedverdunnende werking de inname in combinatie met bloedverdunders van het coumarinetype enkel te doen op voorschrift van een arts. Dat de inwerking grondig is, wordt onder meer bewezen door een belangrijk, dubbel blind placebogecontroleerd onderzoek dat aantoonde dat de dagelijkse inname van 1200 mg gefermenteerde knoflook gedurende één jaar gemiddeld leidde tot 65 % minder vorming van atherosclerotische plaques in de kransslagaders van het hart in vergelijking met de placebogroep. Wat uiteraard de kans op een hartinfarct sterk vermindert! Gewone knoflook of knoflookpreparaten kunnen dit nooit bekomen, want om te beginnen remmen zij de oxidatie van cholesterol tot oxysterol niet. Ook werd aangetoond dat gefermenteerde knoflook significant de calciumscore verlaagt, die een maat is voor de graad van verkalking in de slagaders. Verder laat de algemene verbetering van de bloedcirculatie door gefermenteerde knoflook zich ook voelen bij koude handen en voeten. Dit wordt ondubbelzinnig aangetoond door thermografie, waarbij de huidtemperatuur op de rug van handen en voeten werd gemeten. Ook bij klachten als angor pectoris (hartkramp), hartkloppingen, duizeligheid en kortademigheid door een zwak hart, claudicatio intermittens ("etalagebeen"), geheugen- en concentratiestoornissen, varices (spataderen) en flebitis (aderwandontsteking) worden positieve effecten gemeld. Het vermelden zeker waard is het feit dat gefermenteerde knoflook zich hierbij goed laat combineren met ondermeer:

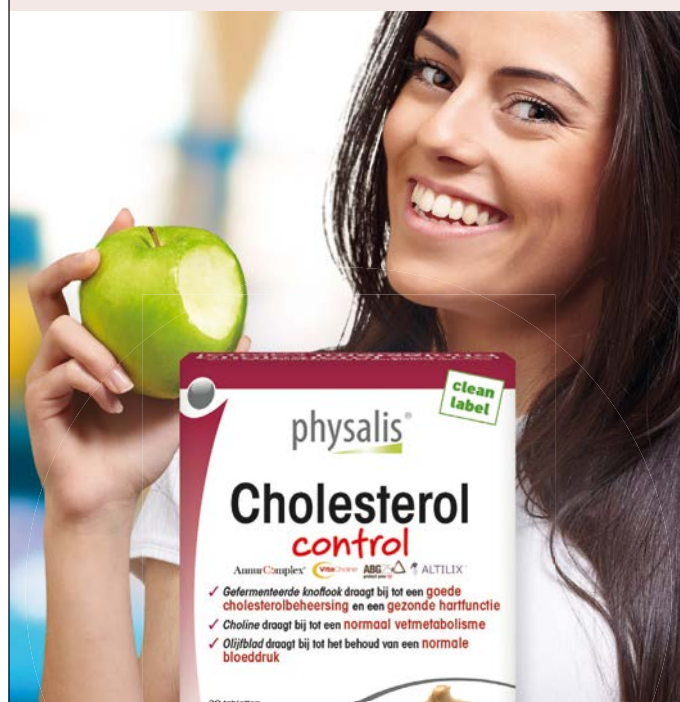
- **visolie** (bronnen van de omega-3-vetzuren EPA en DHA), **vitamine K2** (dat de verkalking van de vaatwand vermindert), **de vitamines B6, B9 en B12** (die homocysteïne verlagen) en **vitamine E** (antioxidans van de vaatwand, remt de oxidatie van LDL-cholesterol): dergelijk natuurlijk totaalpreparaat remt atherosclerose sterk af en vermindert zeer significant de kans op hart- en vaatziekten
- **co-enzym Q10**, om de bloeddruk op een veilige manier te verlagen, om het proces van atherosclerose af te remmen en om nevenwerkingen van statines tegen te werken (die voor een deel optreden door een tekort aan co-enzym Q10)
- **met lecithine**, voor een betere management van de triglyceriden- en cholesterolspiegel

Het immuunstimulerende effect

In heel wat studies is een werkzaamheid van knoflook aangetoond tegen verschillende infectieverwekkers: schimmels zoals candida

physalis®

Natuurlijke voedingssupplementen



Cholesterol control

- ✓ Gefermenteerde **knoflook** draagt bij tot een **goede cholesterolbeheersing** en een **gezonde hartfunctie**
- ✓ **Choline** draagt bij tot een **normaal vetmetabolisme**
- ✓ **Olijfblad** draagt bij tot het behoud van een **normale bloeddruk**

Physalis Cholesterol control bevat plantaardige ingrediënten die allemaal bewezen bijdragen aan het verlagen van het cholesterolgehalte (zowel het totale gehalte als het gehalte aan slechte cholesterol LDL en triglyceriden). Extracten van olijfblad, olijven en gefermenteerde knoflook worden in dit supplement gecombineerd met para-dijnsappel, kardoelen en choline. Zonder rode gist rijst noch fytoosterolen!

Clean label producten: Bevatten geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, suiker, zout, gist, gluten. – Zijn minimaal bewerkt. – Zijn voorzien van een vereenvoudigde ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt.

Physalis® Natuurlijke voedingssupplementen. Veilig en doeltreffend, samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.

www.keypharm.com



en histoplasma, virussen zoals herpes en influenza (=griepvirus), protozoa zoals amoeben... Ook hier werkt gefermenteerde knoflook beter dan gewone knoflook. Die sterkere afweer kon in eerste instantie objectief aangetoond worden door een toename van de activiteit van de natural killer cells met 160 %. Zoals hun naam het al suggereert, zijn dat witte bloedcellen in ons immuunstelsel die vreemde indringers vernietigen. Ook meet men een grotere activiteit van de macrofagen (met 110 à 290 %), dat zijn de witte bloedcellen die helpen bacteriën en virussen opruimen. Opmerkelijk is ook de verbetering van de verhouding T helper/T suppressor cellen, wat zeer belangrijk is voor de kwaliteit van de immuniteit en die onder meer bij HIV-infecties een maat is voor het afweer vermogen van de patiënt. Gefermenteerde knoflook kan dan ook – eventueel naast andere therapeutische maatregelen – ingezet worden:


- in de preventie en aanpak van griep, grippale infecties, koorts en verkoudheden: die treden minder op of verlopen minder ernstig
- bij infecties van de bovenste luchtwegen zoals bronchitis met slijmen en vooral sinusitis, dat meestal zeer goed reageert op gefermenteerde knoflook
- bij herpesinfecties (type 1 en type 2 of genitale herpes)
- als ondersteunend middel bij HIV-seropositiviteit en AIDS: er is aangetoond dat het de kans vermindert op sinusitis, candidiasis, genitale herpes en dat de functie van de T-cellen verbetert.

Andere toepassingen van gefermenteerde knoflook zijn: darmparasieten (oxyuren, spoelwormen), lokale candida-infecties, veralgemeend candidasyndroom en andere schimmelinfecties, dysbiose (verstoorde darmflora), gistingen- en rottingsdyspepsie, darminfecties zoals bacteriële - en amoebendysenterie, cholera en typhus, urineweginfecties, acne en zweren.

Betere leverfunctie en spijsvertering

Gefermenteerde knoflook ondersteunt de lever in zijn belangrijke ontgiftende werking en dit vooral door de gerijpte zwavelcomponenten S-allylcysteïne (SAC) en S-allylmercaptocysteïne (SAMC). Die stimuleren o.a. het belangrijke enzym glutathionperoxydase, de grote “vuilnisman” en het sterke antioxidans in de lever. En om die reden kan er beter afgerekend worden met verontreinigende



 Gefermenteerde knoflook is veiliger, actiever en geurvrij in vergelijking met gewone knoflookpreparaten.

stoffen als voedingsadditieven, industriële giften, geneesmiddelen, zware metalen... Door die verbeterde leverwerking, gaat uiteraard ook de kwaliteit van de spijsvertering erop vooruit. Om die redenen kan gefermenteerde knoflook ingezet worden bij:

- leveraandoeningen, leverfunctiestoornissen, verminderde afscheiding van gal
- leververvetting: neemt duidelijk af
- vergiftiging met zware metalen (lood, kwik, koper, aluminium...)
- nicotinevergiftiging, vergiftiging door milieufactoren
- om de negatieve effecten van chemotherapie te verminderen (best tussen de kuren door)
- zwakke maag, maagdarmkrampen, overdreven gasvorming (meteorisme)

Antioxidans en preventie van kanker

Zowel studies op menselijke kankercelculturen als op dieren tonen aan dat gefermenteerde knoflook de groei van kankercellen kan afremmen. Dit ondermeer door carcinogenen (kankerverwekkende stoffen) sneller uit te scheiden, door het DNA van de goede cellen te beschermen, door de activering van carcinogene stoffen af te remmen, door de groei van tumorcellen rechtstreeks te remmen... Bovendien zou gefermenteerde knoflook de neveneffecten van radiotherapie en chemotherapie (zie ook hoger) verminderen zoals moeheid, eetlustverlies en toxiciteit op de weefsels... In tegenstelling tot rauwe knoflook (die bij hoge dosis een vrije radicaalactiviteit kan ontplooiën), heeft gefermenteerde knoflook een anti-oxiderende activiteit die de lichaamscellen beschermt tegen allerlei agressieve stoffen, de zogenaamde vrije radicalen. Dit uit zich in:

- vertraging van het optreden van ouderdomsverschijnselen
- minder kans op degeneratieve ziekten zoals multiple sclerose, slagaderverkalking, kanker, ziekte van Parkinson, levercirrhose...
- bescherming tegen stralingen, die in het lichaam vrije radicalen doen ontstaan

Meer energie, betere prestaties

Het spreekt vanzelf dat als de circulatie verbetert, de weerstand toeneemt, de ontgiftiging vlotter verloopt, de lever en de spijsvertering ondersteund worden en de bescherming tegen vrije radicalen verbetert, dat er ook vaak als gunstige effecten van gefermenteerde knoflook worden gemeld:

- hogere vitaliteit: door verbeteren van het energiepeil
- minder algemene symptomen als moeheid, eetlustgebrek, hoofdpijn, stijfheid
- beter prestatievermogen op fysiek en geestelijk vlak
- betere stressbestendigheid
- betere controle over de bloedsuikerspiegel
- een mild vochtafdrijvend effect

Besluit

Gefermenteerde knoflook is niet alleen veiliger, actiever en geurvrij in vergelijking met gewone knoflookpreparaten, de werking ervan wordt bovendien ondersteund door meer dan 750 wetenschappelijke onderzoeken. Het is zonder twijfel een veilig en zeer breed inzetbaar voedingsupplement, dat vooral een brede werking heeft op het vlak van bescherming tegen hart- en vaatziekten, infecties en diverse degeneratieziekten. Verwar aged garlic extract niet met de gefermenteerde zwarte knoflook, dat een veel kortere fermentatie onderging, minder werkzaam is, maar wel een opwaardering van je voeding kan zijn.