

# Knoflook, een uitstekende preventiearts



“Voorkomen is beter dan genezen” is een waarheid als een koe. Toch merken we in de praktijk dat de moderne geneeskunde nog altijd teveel de nadruk ligt op het behandelen van reeds bestaande ziekten. Daarom moet bij het grote publiek nog veel meer een gezonde levensstijl met een natuurlijke, ongeraffineerde en evenwichtige voeding gepromoot worden. En wat betreft die laatste maatregel hebben we aan knoflook echt een waardevolle preventiearts!

⋮ *Van knoflook mogen we een algemeen weerstandsverhogend effect claimen.*

## Wereldwijd gerespecteerd

Knoflook (*Allium sativum*) is afkomstig uit de steppen van Centraal-Azië en bereikte via nomaden het Midden-Oosten. Daar werd hij in cultuur gebracht en veredeld tot de variëteit met grote bollen die wij nu kennen: 4 tot 20 spits toelopende, dicht aaneen gedrukte teentjes omgeven door een perkamentachtig, wit of paarsig vliezig blad. Vervolgens veroverde knoflook de rest van de wereld en werd hij 's werelds meest ingezette plant voor het voorkomen en aanpakken van talrijke aandoeningen. Een greep uit zijn rijke geschiedenis:

- ▶ Sumeriërs in de vallei van de Eufraat (het huidige Irak) en de Babyloniërs zetten knoflook in bij koorts, zwakke darmen, huidziekten, miltvergroting, aambeien, parasieten en als een vitaliserend tonicum
- ▶ Egyptenaren plaatsten knoflook samen met radijzen en ajuin op het menu om piramidebouwers fit en gezond te houden. Het Egyptisch geneeskundig geschrift “Papyrus Ebers” vermeldt 22 recepten met verwerkte knoflook voor gezondheidsklachten
- ▶ artsen in het Oude Griekenland en later in het Romeinse Rijk prezen knoflook aan bij luchtwegeninfecties, hoest, keelpijn, etterende wonden, zweren, wratten, diarree, wormen, parasieten, schurft, slangen- en hondenbeten, tandpijn, vochttopstapeling, seksuele zwakte... Griekse atleten gebruikten knoflook voor betere prestaties tijdens de Olympische spelen; Romeinse soldaten om moedig ten strijde te trekken en tegen de vermoeienis van lange veldtochten.
- ▶ ondertussen werd in de Chinese geneeskunde knoflook indien mogelijk nog belangrijker en kende hij vele toepassingen: om betere therapeutische effecten te verkrijgen, werd knoflook wel steeds verwerkt (gekookt, gebakken, gepekeld of gefermenteerd)

- ▶ in de Middeleeuwen werd knoflook aanzien als een belangrijk beschermend middel tegen besmettelijke ziekten. Zo droegen artsen een masker met knoflooktenen om besmetting met builenpest te voorkomen. Tijdens de pestepidemie van Marseille overleefden vier ter dood veroordeelden de opruiming van lijken door het drinken van op knoflook getrokken wijn (“vinaigre des quatre voleurs”)
- ▶ Louis Pasteur (einde 19e eeuw) ontdekte dat knoflook schadelijke bacteriën kon vernietigen; Albert Schweitzer gebruikte hem om amoebedysenterie te behandelen
- ▶ tijdens de wereldoorlogen werd knoflook gebruikt als ont-smettingsmiddel voor wonden
- ▶ volkeren die veel knoflook eten vertonen minder kankers (vooral van maag en colon) en minder hoge bloeddruk. Zo stelde men in China vast dat maagkanker 13 maal minder voorkwam in een provincie waar knoflook veel werd gegeten in vergelijking met een provincie waar knoflook zelden op het menu stond. Bij mensen met colonkanker in de USA zag men minder knoflookinname in de voorgeschiedenis in vergelijking met gezonde leeftijdsgenoten
- ▶ er bestaan honderden wetenschappelijke studies die de werkzaamheid van knoflook staven. Vooral studies met gefermenteerde knoflook (‘aged garlic extract’) zijn sterk onderbouwd en tonen verschillende positieve effecten van knoflook aan.

## Werkzame ingrediënten

Het zijn vooral organische zwavelverbindingen die knoflook zijn werkzaamheid verschaffen. Bijna 85 % daarvan bestaat uit het kenmerkende, sterk geurende allicine (gevormd uit het geurloze *alliïne* van zodra knoflook wordt geplet, gekauwd, gesneden of geperst) dat vervolgens snel uiteenvalt in stoffen als *diallylsulfide (DAS)*, *diallyl-disulfide (DADS)* en *diallyltrisulfide (DATS)*. En deze stoffen worden vervolgens in het menselijke lichaam gemetaboliseerd tot *allylmer-*

Dagelijks één of twee teentjes knoflook gebruiken verbetert de bloedsomloop globaal en helpt het proces van atherosclerose (“aderverkalking”) af te remmen.



⋮ *Van zodra men knoflook kookt, bakt of pekelt, mag men hem in grotere hoeveelheden gebruiken.*

captaan, aantoonbaar in het bloed en de adem. Maar knoflook heeft nog meer in petto, zoals de fructo-oligosacchariden en inuline, die als “prebiotica” de darmflora stimuleren, mineralen met naast uiteraard zwavel het voor het immuunsysteem zo belangrijke selenium, het sterke antioxidans glutathion, de veelzijdige bioflavonoïden, enzymen en vrije aminozuren, waarvan vooral de zwavelhoudende aminozuren goed vertegenwoordigd zijn. De hierna beschreven eigenschappen berusten dan ook vooral op de synergie van de genoemde inhoudsstoffen.

### Preventie van hart- en vaatziekten

Hoewel we tegenwoordig vooral bang gemaakt worden voor cholesterol, is het zo dat hart- en vaatziekten op meerdere risicofactoren berusten. En de sterkte van knoflook is net dat ze op een milde maar brede manier op verschillende van die factoren gunstig inwerkt. Zo werkt hij natuurlijk “bloedverdunnend” omdat hij het verkleven onderling en aan de vaatwand van bloedplaatjes vermindert. Ook helpt hij beginnende stolsels op te lossen en werkt hij mild verlagend op bloeddruk, cholesterol- en triglyceridengehalte als de uitgangswaarden daarvan te hoog zijn. Vermits er ten slotte ook een vaatwandontspannende werking aan knoflook wordt toegekend, mogen we besluiten dat dagelijks één of twee teentjes knoflook gebruiken de bloedsomloop globaal verbetert en het proces van atherosclerose (“aderverkalking”) helpt af te remmen. Aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartinfarct, hartfalen, herseninfarct, embolie, trombose en etalagebeen maken dan ook minder kans bij wie regelmatig knoflook gebruikt.

### Meer weerstand tegen infecties

Van knoflook mogen we een algemeen weerstandsverhogend effect claimen, waarbij zwak tot mild bacteriën, virussen, schimmels en parasieten een halt wordt toegeroepen. Dat



## Kyolic One a day

gefermenteerde knoflook, de meeste werkzame en reukloze vorm van 's werelds veelzijdigste kruid, in één geconcentreerde tablet

- ✓ beschermt de vaten, ondersteunt de circulatie en helpt het cholesterol- en triglyceridengehalte beheersen
- ✓ verhoogt de lichaamseigen weerstand tegen vreemde indringers
- ✓ beschermt tegen vrije radicalen en houdt uw uiterlijk fris en jeugdig
- ✓ ondersteunt de spijsvertering en de darmwerking
- ✓ geeft meer energie



REUKLOOS!



30 tabl.  
€7,41

Vertrouw op één tablet **KYOLIC ONE A DAY** per dag voor een beschermende werking. Gebruik twee tabletten per dag voor een intensieve aanpak op het gebied van circulatie, weerstand en celbescherming

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels  
Info MannaVital: 056 43 98 52 - info@mannaVital.be - www.mannaVital.be



Gefermenteerde of gerijpte knoflook (aged garlic extract) is inmiddels een sterk gewaardeerd voedingssupplement, waarvan de werking door meer dan 600 klinische studies in onderbouwd.

komt omdat zwavelverbindingen in deze micro-organismen door knoflook worden beschadigd en de aanmaak van DNA en eiwitten wordt afgeremd. In laboratoriumstudies is alvast aangetoond dat kiemen zoals *Helicobacter pylori*, *E. coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Salmonella typhi*, *Staphylococcus aureus* en *Candida* in hun ontwikkeling worden gefnuikt. Bovendien hebben de zwavelverbindingen een ontsmettende en slijmoplossende werking op de longen. Al bij al is regelmatig knoflook in de voeding opnemen – en dus niet grote hoeveelheden ineens consumeren – een middel om een zwakke weerstand te versterken en om verkoudheden, griep, grippale aandoeningen, bronchitis, sinusitis, oorontsteking, virale infecties (o.a. Herpes, Epstein Barr) en bacteriële infecties te helpen voorkomen of de genezing daarvan sneller te laten verlopen.

### Betere spijsvertering

Op voorwaarde dat we er niet mee overdrijven (want dan werkt hij prikkelend, zie verder), heeft knoflook ook een gunstige werking op de spijsvertering. Zo verbetert hij de eetlust en maagwerking en wordt ook de galaanmaak en galafscheiding bevorderd, wat uiteindelijk de kwaliteit van de gehele spijsvertering ten goede komt. Dit gegeven, samen met een antibiotische werking tegen *Helicobacter pylori* en een zwak krampstillende werking, helpt een ulcus (maagzweer) of gastritis (maagwandontsteking) te voorkomen. Voorts helpt knoflook door een antibacteriële werking tegen bacteriën van de tyfus- en paratyfusgroep, door een antiparasitair effect tegen o.a. amoeben en een antifungale werking tegen *Candida*, ons beschermen tegen een gans scala van darminfecties, darmontstekingen, rottings- en gistingsverschijnselen. Het aanstippen waard zijn ook nog het afremmen van ingewandswormen, een gunstig effect op de darmflora en een milde laxerende en windverdrijvende werking.

### Preventie van kanker

Zoals hoger al gesteld, suggereren epidemiologische studies dat een knoflookgebruiker minder kans maakt op bepaalde kankers, in het bijzonder van maag en dikke darm. Maar vermoedelijk is er een bredere beschermende werking, waardoor knoflook ook aan te raden is in de preventie van de meest voorkomende kankers (prostaat- en borstkanker). Tot de mechanismen die hiervoor verantwoordelijk zijn, behoren het stimuleren van zowel fase I als fase II van de leverontgiftiging, waarbij kankerwekkende stoffen geneutraliseerd worden of minder schadelijk gemaakt worden. Ook het antibiotisch effect op *Helicobacter pylori*, die een rol zou spelen in

het ontstaan van maagkanker, speelt mogelijk een rol. En tenslotte zou knoflook de apoptose (geprogrammeerde celdood) bevorderen en is er alvast in vitro aangetoond dat knoflook de groei van borst- en prostaatcellen afremt.

### Andere gunstige werkingen

- door de hoger aangehaalde ontgiftende werking in de lever, een “chelende” werking op zware metalen en een milde diuretische (vochtafdrijvende werking), mag knoflook ook aanzien worden als een bloedzuiverende remedie die ondermeer zijn belang heeft bij een **zwakke leverfunctie, voorjaarskuren, vergiftiging met zware metalen, reumatische klachten en vochtophopingen in de benen**
- als we de gunstige werkingen op de bloedsomloop, spijsvertering, weerstand en lichaamsontgiftiging samentellen, hoeft het niet te verwonderen dat knoflook aansterkend en vitaliserend werkt bij ondermeer **vermoeidheid, zwakte, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, verminderd prestatievermogen en verminderde seksuele energie**
- tenslotte is knoflook ook een maatregel om bij diabetes type 2 **een betere controle te verkrijgen over de bloedsuikerspiegel**

### Meer is niet beter!

Al die positieve effecten zouden ons misschien kunnen verleiden om knoflook in grote hoeveelheden in te zetten. Maar wat vertelt die scherp smakende en sterk geurende knoflookbol ons? Dat we hem net met mate moeten gebruiken! Daarom is het regelmatig gebruik van kleine hoeveelheden de beste manier om met knoflook vooral een preventieve werking te bereiken. De aangewezen gemiddelde dagdosis bedraagt 2 à 12 g verse knoflook of maximaal 2 knoflookteentjes. In het verleden – toen men verse knoflook in hoge hoeveelheden wou inzetten bij ondermeer ernstige infecties – zag men bijvoorbeeld wel snel een antimicrobieel effect, maar leidde de overdosering mogelijk tot:

- irritatie van slokdarm- en maagslijmvlies (tot zweren toe)
- bloedaarmoede (de harde zwavelverbindingen tasten rode bloedcellen aan)
- verminderde opname van voedingsstoffen en verstoring van de darmflora
- verminderde leverfunctie

Van zodra men knoflook kookt, bakt of pekelt, mag men hem wel in grotere hoeveelheden gebruiken.

### Gerijpt of gefermenteerd nog werkzamer

Hoewel de preventieve werking van knoflook niet te versmaden is, werd in de Chinese geneeskunde verse of gedroogde knoflook eigenlijk alleen ingezet als smaakmaker in voedingsmiddelen. Van zodra men met knoflook een therapeutisch effect beoogde, werd hij gekookt, gebakken, gepekeld of ... gefermenteerd. Dit laatste rijpingsproces werd later in Japan op punt gezet, met het ontstaan van gefermenteerde of gerijpte knoflook (aged garlic extract). Dit is inmiddels een sterk gewaardeerd voedingssupplement, waarvan de werking door meer dan 600 klinische studies in onderbouwd. Vooral op het vlak van preventie van en ondersteuning bij hart- en vaatziekten is gefermenteerde knoflook één van de meest interessante natuurlijke middelen die er bestaan. Verder is ook de leverbeschermende, weerstandsverhogende en kankerpreventieve werking ervan ruim gedocumenteerd. •