



153 Gesunde Ernährung Medizinische Heilkräuter

Wie der Autor betont, haben Heilkräuter in vielen Kulturen eine lange Tradition als natürliche Heilmittel und werden oft zur Förderung der Gesundheit und zur Linderung von Beschwerden verwendet. Die Verwendung von Heilkräutern wird als Phytotherapie oder Kräutermedizin bezeichnet. Hier sind einige wichtige Punkte zu Gesundernährung und Heilkräutern:

- Gesundernährung: Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit. Sie liefert dem Körper die notwendigen Nährstoffe, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Heilkräuter können eine Ergänzung zur gesunden Ernährung sein, da sie bestimmte Vitamine, Mineralien und bioaktive Verbindungen liefern können.
- Heilkräuter als Medizin: Heilkräuter werden oft zur Vorbeugung und Linderung von verschiedenen Gesundheitsproblemen eingesetzt. Einige Kräuter haben nachweislich medizinische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Krankheiten hilfreich sein können. Beispiele hierfür sind Johanniskraut zur Behandlung von leichten Depressionen, Ingwer gegen Übelkeit oder Kamille zur Beruhigung des Magen-Darm-Trakts.
- Wissenschaftliche Forschung: Die Wirksamkeit von Heilkräutern variiert je nach Kräuterart und Anwendungsgebiet. In der modernen Medizin werden viele Heilpflanzen wissenschaftlich erforscht, um ihre Wirkungen und möglichen Anwendungen zu verstehen. Dies ist besonders wichtig, um die Sicherheit und Effektivität der Verwendung von Heilkräutern zu gewährleisten.
- Konsultation eines Fachmanns: Bevor Sie Heilkräuter verwenden, ist es ratsam, sich mit einem Fachmann, wie einem Heilpraktiker oder einem Arzt, zu beraten. Diese Experten können Ihnen bei der Auswahl der geeigneten Kräuter und Dosierungen helfen, die Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.

- Nebenwirkungen und Wechselwirkungen: Heilkräuter können Nebenwirkungen haben und mit anderen Medikamenten in Wechselwirkung treten. Daher ist es wichtig, Ihren Arzt über die Verwendung von Heilkräutern zu informieren, insbesondere wenn Sie bereits andere Medikamente einnehmen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Heilkräuter nicht immer die beste Option für die Behandlung von schweren Erkrankungen sind, und sie sollten nicht allein anstelle konventioneller medizinischer Behandlungen verwendet werden. Heilkräuter können jedoch als Teil eines umfassenderen Ansatzes zur Förderung der Gesundheit und zur Linderung von Beschwerden dienen. Es ist immer ratsam, mit einem medizinischen Fachmann zu sprechen, bevor Sie neue Kräuter in Ihre Ernährung aufnehmen.

Heilung durch gesunde Ernährung

Heilung und Vorbeugung von Fettansammlungen im Bereich der Leber, im Blut, und anderen Organen:

- 1) Maximal zwei Mahlzeiten am Tag im Abstand von 8 Stunden. Und Keine Gluten- Mehl (Weißmehl) zu sich nehmen.
- 2) Reis und Stärke sollten vor dem Kochen mit heißem Wasser gewaschen werden.
- 3) Zuckeraufnahme verhindern oder reduzieren.
- 4) Die Gefahren der Verwendung von frittierten Ölen:

Damit sich kein Fett im Blut oder an den Organen ansammelt.
- 5) Verwenden Sie Obst vor dem Essen, nicht nach dem Essen. Solche Methoden haben Einfluss auf die Anregung der Magensäfte die wiederum Einfluss auf die gesamte (gesunde) Verdauung.
- 6) Kein Fleisch, Alkohol, Kaffee und Schwarztee um die Magensäure zu reduzieren.

Magen- und Dickdarmbehandlung

- Es sollte darauf geachtet werden, einen viertel Teelöffel Sesam, einen viertel Teelöffel Zimt und ein Viertel Esslöffel Honig zu sich zu nehmen.
- Es sollte darauf geachtet werden, einen halben Teelöffel „Rogen“ zu sich zu nehmen (wird die Gesamtheit der reifen Eier, weiblicher Fische, und anderen Meerestieren wie Seeigeln, Garnelen und Muscheln bezeichnet). Und Ein halber Esslöffel Bienenhonig und ein halber Esslöffel Süßholz.

Wirksamste Methode zur Behandlung von Magenerkrankungen Dünndarm und Dickdarm

Die Kombination von Granatapfelsaft, Gemüse-Rhabarbersaft und Bienenhonig kann zur Förderung der Gesundheit beitragen, da sie verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Hier ist, was Sie über diese Zutaten wissen sollten:

- Granatapfelsaft: Granatapfelsaft ist reich an Antioxidantien, insbesondere Polyphenolen, die dazu beitragen können, freie Radikale zu bekämpfen und somit Entzündungen zu reduzieren. Er wird oft mit Herzgesundheit und der Verbesserung des Cholesterinspiegels in Verbindung gebracht. Darüber hinaus kann er die Gesundheit der Blutgefäße unterstützen.
- Gemüse-Rhabarbersaft: Rhabarbersaft kann reich an Ballaststoffen sein, was zur Förderung einer gesunden Verdauung beitragen kann. Rhabarber enthält auch verschiedene Vitamine und Mineralien. "Gemüse-Rhabarber" kann eine Mischung aus Rhabarber und anderen Gemüsen sein, und die genaue Zusammensetzung kann variieren.
- Bienenhonig: Honig wird seit langem als natürliches Süßungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Er enthält Enzyme und Antioxidantien, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen können. Honig kann auch bei der Linderung von Halsschmerzen und Husten hilfreich sein.

Die Kombination dieser Zutaten in Maßen kann als gesundheitsfördernd angesehen werden. Sie sollten jedoch bedenken, dass übermäßiger Konsum von Zucker, auch in Form von Honig,

ungesund sein kann. Darüber hinaus sollte Ihre Gesundheit nicht allein von einer einzelnen Mischung abhängen. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil, der regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf einschließt, sind von entscheidender Bedeutung.

Bevor Sie jedoch größere Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen, sollten Sie sich mit einem Ernährungsberater oder Arzt beraten, um sicherzustellen, dass dies Ihren individuellen Gesundheitszielen und -bedürfnissen entspricht.

1) Eine halbe Tasse Granatapfelsaft, einen Teelöffel „Gemüse-Rhabarber“ Saft, und einen ganzen Esslöffel Bienenhonig.

Dies ist die wirksamste Methode zur Behandlung von Anämie und Diabetes

Ingwer und Bockshornklee sind zwei Kräuter, die in verschiedenen Kulturen für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt werden. Sie können in der Tat zur Gesundheit beitragen und bei der Behandlung bestimmter Erkrankungen hilfreich sein. Hier ist, was Sie über diese Kräuter wissen sollten:

1.) Ingwer: Ingwer ist für seine entzündungshemmenden, antioxidativen und verdauungsfördernden Eigenschaften bekannt. Ein Viertel Teelöffel Ingwer könnte in einer Rezeptur oder einem Getränk verwendet werden, um dem Geschmack und der Gesundheit zuzuführen. Ingwer kann bei Übelkeit und Erbrechen, insbesondere bei Reisekrankheit und morgendlicher Übelkeit, hilfreich sein. Es wurde auch in einigen Studien untersucht, inwiefern es bei der Schmerzlinderung und der Reduzierung von Entzündungen helfen kann.

2.) Bockshornklee: Bockshornklee ist ein Gewürz, das oft in der indischen Küche verwendet wird und in der traditionellen Medizin vieler Kulturen Anwendung findet. Es wird angenommen, dass es entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften hat. Bockshornklee kann auch bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels helfen und wurde bei der Behandlung von Diabetes und Verdauungsproblemen untersucht.

Beide Kräuter können zur Gesundheit beitragen, sollten jedoch in Maßen und in Abstimmung mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil verwendet werden. Die alleinige Verwendung von Kräutern ersetzt nicht die medizinische Behandlung von Krankheiten. Wenn Sie an einer ernsthaften Krankheit leiden oder gesundheitliche Probleme haben, ist es wichtig, medizinischen Rat von einem Arzt oder Fachmann einzuholen, bevor Sie Kräuter oder Nahrungsergänzungsmittel in Ihre Ernährung aufnehmen.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass die Wirksamkeit und Sicherheit von Kräutern je nach Person variieren können, und es kann Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Gesundheitszuständen geben. Daher sollten Sie vor der Verwendung von Kräutern immer mit einem Gesundheitsexperten sprechen.

- Einen Viertel Teelöffel Ingwer, und Bockshornklee ist die Königin der Kräuter bei diesen Krankheiten und deren Behandlung.

- 1.Stück Zwiebel, ein Viertel Löffel Koriander, und ein ganzen Teelöffel Bockshornklee. Es sollte darauf geachtet werden, dass man das vor dem Essen zu sich zu nimmt.

Die Verwendung von Zwiebel, Koriander und Bockshornklee in Ihrer Ernährung kann zur Förderung der Gesundheit beitragen, da diese Gewürze und Kräuter verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Hier ist eine kurze Übersicht über diese Zutaten:

- Zwiebel: Zwiebeln sind reich an Antioxidantien und enthalten Verbindungen, die entzündungshemmend wirken können. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe und verschiedene Vitamine und Mineralien. Der Verzehr von Zwiebeln kann zur Förderung der Herzgesundheit, zur Senkung des Blutdrucks und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen.

- Koriander: Koriander ist ein Kraut, das häufig in der Küche verwendet wird und ebenfalls antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Es kann dazu beitragen, Verdauungsbeschwerden zu lindern und den Geschmack von Speisen zu verbessern. Ein Viertel Teelöffel Koriander ist eine moderate Menge und kann sicher in der Ernährung verwendet werden.

- Bockshornklee: Bockshornklee wird in einigen Kulturen zur Behandlung verschiedener Beschwerden verwendet, insbesondere zur Regulierung des Blutzuckerspiegels. Es enthält auch Ballaststoffe und Proteine. Ein Teelöffel Bockshornklee ist eine gängige Menge, die in der Küche oder in Heilrezepten verwendet wird. Die Verwendung dieser Zutaten in Ihrer Ernährung kann eine gesunde Ernährung ergänzen. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass die Gesundheit von vielen Faktoren abhängt, einschließlich der gesamten Ernährung, körperlichen Aktivität, Lebensstil und genetischer Veranlagung. Der Verzehr dieser Zutaten allein wird keine Wunder bewirken, und es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung beizubehalten.

Vor der Änderung Ihrer Ernährung oder der Einführung neuer Zutaten sollten Sie sicherstellen, dass dies zu Ihren individuellen Gesundheitszielen und Bedürfnissen passt. Es ist immer ratsam, medizinischen Rat von einem Arzt oder Ernährungsberater einzuholen, insbesondere wenn Sie an ernsthaften gesundheitlichen Problemen leiden oder bestimmte Medikamente einnehmen.

Wirkung von Knoblauch

Wie der Autor betont, Knoblauch ist eine Pflanze, die aufgrund ihrer vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen geschätzt wird. Die Wirkung von Knoblauch ist vielfältig und wird durch verschiedene Inhaltsstoffe bestimmt, darunter Allicin, Schwefelverbindungen, Vitamine und Mineralien.

Hier sind einige der bekanntesten Wirkungen von Knoblauch:

- Herzgesundheit: Knoblauch wird oft mit der Verbesserung der Herzgesundheit in Verbindung gebracht. Er kann helfen, den Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu reduzieren und die Blutgefäße zu schützen. Diese Effekte können das Risiko von Herzerkrankungen verringern.
- Entzündungshemmend: Knoblauch enthält entzündungshemmende Verbindungen, die bei der Bekämpfung von Entzündungen im Körper helfen können. Chronische Entzündungen sind mit vielen Krankheiten, einschließlich Krebs, in Verbindung gebracht worden.
- Antioxidative Wirkung: Knoblauch ist reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und Zellschäden reduzieren können. Dies kann zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen und den Alterungsprozess verlangsamen.

- Immunsystem: Die in Knoblauch enthaltenen Verbindungen können das Immunsystem stärken und dazu beitragen, Infektionen abzuwehren.

- Antibakteriell und antiviral: Knoblauch hat natürliche antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Es wird oft zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen und anderen Infektionen verwendet.

- Verdauung: Knoblauch kann die Verdauung fördern und zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden beitragen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die genaue Wirkung von Knoblauch von der Art des verzehrten Knoblauchs (roh, gekocht, getrocknet, als Ergänzung usw.) und von der individuellen Verträglichkeit abhängen kann. Einige Menschen können empfindlich auf Knoblauch reagieren und Magenprobleme oder Allergien entwickeln.

Es wird empfohlen, frischen oder gekochten Knoblauch in Ihre Ernährung aufzunehmen, da dies die besten gesundheitlichen Vorteile bietet. Es ist jedoch wichtig, den Verzehr in Maßen zu halten, da zu viel Knoblauch zu Verdauungsproblemen führen kann. Wenn Sie bestehende Gesundheitsprobleme haben oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor der Einnahme von Knoblauchergänzungen oder einer großen Menge Knoblauch in Ihrer Ernährung Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Hauptwirkstoff Allicin

Der Hauptwirkstoff in Knoblauch ist Allicin: Allicin ist eine schwefelhaltige Verbindung, die in frischem, rohem Knoblauch vorkommt, wenn die Knoblauchzellen verletzt oder zerkleinert werden. Allicin ist verantwortlich für viele der gesundheitsfördernden Eigenschaften von Knoblauch, darunter seine antioxidativen, entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften.

Allicin wird im Körper schnell abgebaut, weshalb es empfohlen wird, frischen, rohen Knoblauch zu verwenden, um die bestmögliche Menge an Allicin aufzunehmen. Beim Kochen von

Knoblauch geht ein Teil des Allicins verloren, obwohl der Geschmack und andere nützliche Verbindungen erhalten bleiben.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Menge an Allicin in Knoblauch von der Art und Reife des Knoblauchs abhängen kann. Die Verarbeitung und Lagerung von Knoblauch kann ebenfalls den Allicin-Gehalt beeinflussen. Dennoch wird Allicin oft als einer der Schlüsselwirkstoffe in Knoblauch betrachtet, der zu seinen gesundheitlichen Vorteilen beiträgt.

Aus Wissenschaftlicher Sicht, ist der Wirkstoff Allicin nach wie vor der Hauptwirkstoff, dass die gesundheitsfördernde Wirkung durch das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe entsteht.

Allicin kommt zunächst in seiner Vorstufe, der Aminosäure Alliin, in Knoblauch vor. Erst wenn die Knoblauchzellen durch Schälen, Schneiden oder Hacken verletzt werden, wird die Aminosäure Allicin im Zusammenspiel mit der Umgebungsluft abgebaut. Dadurch wird der Spiegel von zwei wichtigen Antioxidantien im Blut erhöht, die wiederum freie Radikale bekämpfen. Dadurch werden Zellschäden repariert und der Alterungsprozess verlangsamt. Aber nicht nur dass: Knoblauch hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen, von denen Sie vielleicht noch nichts wussten.

Nährstoffe im Knoblauch: Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin C und Eisen

Knoblauch enthält tatsächlich eine Vielzahl von Nährstoffen, aber die spezifischen Mengen können je nach Größe und Anbaumethode variieren. Hier sind einige der Nährstoffe, die in Knoblauch vorkommen:

1. Vitamin C: Knoblauch enthält Vitamin C, obwohl die Menge im Vergleich zu Zitrusfrüchten relativ gering ist. Vitamin C ist ein Antioxidans und trägt zur Stärkung des Immunsystems und zur Bekämpfung freier Radikale bei.
2. Kalium: Knoblauch enthält Kalium, ein lebenswichtiger Mineralstoff, der zur Regulierung des Blutdrucks und zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven beiträgt.
3. Kalzium: Der Kalziumgehalt in Knoblauch ist normalerweise sehr gering. Kalzium ist in anderen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Blattgemüse und Mandeln in höheren Mengen enthalten.

4. Magnesium: Knoblauch enthält auch Magnesium, ein Mineral, das für verschiedene Körperfunktionen von Bedeutung ist, einschließlich Muskelkontraktionen, Energieproduktion und Knochenerhaltung.

5. Eisen: Der Eisengehalt in Knoblauch ist ebenfalls relativ niedrig. Es gibt andere Lebensmittel, wie Fleisch und Hülsenfrüchte, die wesentlich bessere Eisenquellen darstellen.

Obwohl Knoblauch diese Nährstoffe enthält, ist seine hauptsächliche gesundheitsfördernde Komponente das Allicin, wie zuvor erwähnt. Knoblauch wird oft aufgrund seiner Verbindung mit Allicin und seinen entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Knoblauch in erster Linie als Gewürz und Nahrungsergänzungsmittel dient und nicht als Hauptquelle für diese Nährstoffe betrachtet werden sollte. Eine ausgewogene Ernährung, die verschiedene Lebensmittelgruppen einschließt, ist der Schlüssel zur Aufnahme der notwendigen Nährstoffe.

Was bewirkt diese Menge für unser Gesundheitssystem

400 mg Kalium

40 g Kalzium

25 mg Magnesium

14 mg Vitamin C

1,4 mg Eisen

Die Auswirkungen der aufgeführten Mengen von Nährstoffen auf das Gesundheitssystem können je nach den individuellen Bedürfnissen und dem Gesundheitszustand einer Person variieren. Dennoch kann ich Ihnen eine allgemeine Vorstellung davon geben, wie diese Nährstoffe zur Gesundheit beitragen können:

1. Kalium (400 mg): Kalium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der zur Regulation des

Blutdrucks, zur Aufrechterhaltung eines normalen Herzrhythmus und zur Funktion von Muskeln und Nerven beiträgt. Eine ausreichende Kaliumzufuhr ist wichtig, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern und den Blutdruck zu kontrollieren.

2. Kalzium (40 g): Hier könnte es sich um einen Tippfehler handeln, da 40 Gramm Kalzium eine ungewöhnlich hohe Menge wären. Eine typische empfohlene tägliche Kalziumzufuhr liegt eher im Bereich von etwa 1.000 bis 1.300 Milligramm, abhängig vom Alter und Geschlecht. Kalzium ist für die Gesundheit der Knochen und Zähne, die Muskelfunktion und die Blutgerinnung wichtig.

3. Magnesium (25 mg): Magnesium ist für mehr als 300 biochemische Reaktionen im Körper von Bedeutung. Es trägt zur Muskel- und Nervenfunktion, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels, zur Stärkung des Immunsystems und zur Bildung von Knochen und Zähnen bei.

4. Vitamin C (14 mg): Vitamin C ist ein Antioxidans, das die Immunfunktion unterstützt, die Wundheilung fördert, die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen verbessert und zur Bildung von Kollagen für Haut, Blutgefäße und Knochen beiträgt.

5. Eisen (1,4 mg): Eisen ist entscheidend für den Transport von Sauerstoff im Blut und die Bildung von Hämoglobin. Ein Mangel an Eisen kann zu Anämie führen, was zu Müdigkeit und Schwäche führt.

Die aufgeführten Mengen sind relativ niedrig, insbesondere in Bezug auf Kalzium, im Vergleich zu den empfohlenen täglichen Aufnahmemengen. Sie können jedoch zur Deckung eines Teils des täglichen Bedarfs an diesen Nährstoffen beitragen, insbesondere wenn sie Teil einer ausgewogenen Ernährung sind. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist, ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit und zur Vermeidung von Nährstoffmangelzuständen. Es ist wichtig, individuelle Ernährungsbedürfnisse und mögliche Nahrungsergänzungsmittel mit einem Arzt oder Ernährungsexperten zu besprechen.

Knoblauch-antibakterielle Wirkung und natürlicher Cholesterinsenker

Knoblauch wird traditionell für seine antibakteriellen Eigenschaften geschätzt, insbesondere aufgrund des Hauptwirkstoffs Allicin. Allicin hat nachweislich antibakterielle und antivirale Eigenschaften und kann zur Bekämpfung von Infektionen und Bakterien beitragen. Es wird oft zur Linderung von Erkältungen und anderen Infektionen verwendet. Beachten Sie jedoch, dass Knoblauch allein keine schwerwiegenden bakteriellen Infektionen heilen kann, und es ist wichtig, medizinischen Rat bei Infektionen einzuholen.

In Bezug auf den Cholesterinspiegel gibt es einige Hinweise darauf, dass Knoblauch eine gewisse Wirkung auf die Reduzierung des LDL-Cholesterins (schlechtes Cholesterin) haben kann. Dies wird auf verschiedene Mechanismen zurückgeführt, einschließlich der Fähigkeit von Knoblauch, die Produktion von Cholesterin in der Leber zu reduzieren und die Freisetzung von Cholesterin aus den Zellen zu fördern. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass die cholesterinsenkende Wirkung von Knoblauch in der Regel moderat ist und nicht mit der Wirkung von verschreibungspflichtigen Medikamenten verglichen werden kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die cholesterinsenkende Wirkung von Knoblauch von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Einige Menschen können stärker auf Knoblauch ansprechen als andere. Darüber hinaus sollte Knoblauch nicht als alleinige Behandlung für hohe Cholesterinwerte angesehen werden. Eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und eine ärztliche Betreuung sind wichtige Aspekte bei der Kontrolle des Cholesterinspiegels.

Bevor Sie größere Veränderungen in Ihrer Ernährung oder Lebensweise vornehmen, insbesondere wenn Sie an gesundheitlichen Problemen leiden, sollten Sie sich mit einem Arzt oder Ernährungsexperten beraten, um sicherzustellen, dass diese Änderungen zu Ihren individuellen Gesundheitszielen passen.

Verantwortlich dafür sind die Schwefelverbindungen Allicin und Ajoen. Sie entstehen, sobald die Zellwände der Knoblauchzehe durch Schneiden oder Quetschen beschädigt werden.

Wirkt sowie ein Antibiotikum gegen Viren, Bakterien und Pilze.

Ajoen Wirkung

Ajoen ist eine bioaktive Verbindung, die in Knoblauch vorkommt und viele gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen kann. Hier sind einige der bekannten

1. Antibakteriell und antiviral: Ajoen hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften, die dazu beitragen können, das Wachstum von Krankheitserregern zu hemmen. Es wird in einigen Studien zur Behandlung von Infektionen wie Erkältungen und Grippe untersucht.
2. Entzündungshemmend: Ajoen kann entzündungshemmend wirken und dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dies kann bei der Vorbeugung und Behandlung von entzündlichen Erkrankungen hilfreich sein.
3. Herzgesundheit: Ajoen kann zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen. Es kann zur Vorbeugung von Herzerkrankungen beitragen.
4. Blutverdünnung: Ajoen kann die Blutgerinnung hemmen und dazu beitragen, das Blut dünner zu machen. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Blutgerinnseln und Herzinfarkten zu verringern.
5. Antioxidative Wirkung: Ajoen ist ein Antioxidans, das dazu beiträgt, freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Freie Radikale können Zellschäden verursachen und zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkungen von Ajoen in der wissenschaftlichen Forschung untersucht werden, und die Ergebnisse können je nach Studie variieren. Die Konzentration von Ajoen in Knoblauch kann ebenfalls je nach Knoblauchart und Zubereitungsmethode variieren.

Es wird empfohlen, frischen oder rohen Knoblauch in Ihre Ernährung aufzunehmen, um von den gesundheitsfördernden Eigenschaften von Ajoen zu profitieren.

Leicht blutverdünnend und blutdrucksenkend – das schützt vor Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen. Vor allem aber bekämpft Allicin Viren, Bakterien und Pilze. Aus diesem Grund ist Knoblauch auch als natürliches Antibiotikum bekannt.

Saponin hilft, den Cholesterinspiegel zu senken, die weißen Knollen haben mehr Saponin Stoff enthalten, und senken daher hohe LDL-Cholesterinwerte. Damit dies funktioniert, müssen Sie vier Gramm zu sich nehmen – etwa eine große Knoblauchzehe pro Tag.

Es werden zwei unterschiedliche Aufnahmeweisen empfohlen.

- a) Es soll eine Knoblauchzehe pro Tag eingenommen werden. Und beachten Sie das Schneiden statt dem Quetschen. Denn Quetschen zerstört alle Zellen der Zehe. Das Ganze soll mit einem Glas Wasser aufgenommen werden.
- b) Es soll eine ganze ungeschnittene Knoblauchzehe pro Tag eingenommen werden. Schälen und die ganze Zehe mit Wasser aufnehmen.

Zwei Hauptarten wie Knoblauch in Ihre Ernährung aufnehmen

Es gibt zwei Hauptarten, wie Sie Knoblauch in Ihre Ernährung aufnehmen können, um von seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften zu profitieren:

1. Roher Knoblauch: Das Essen von rohem Knoblauch, wie einer frischen Knoblauchzehe, kann dazu beitragen, die vorteilhaften Verbindungen wie Ajoen und Allicin aufzunehmen. Dies ist die traditionellste Art, Knoblauch zu sich zu nehmen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass roher Knoblauch einen starken Geschmack und Geruch hat, der von einigen Menschen als intensiv empfunden wird. Ein üblicher Richtwert ist etwa eine große Knoblauchzehe pro Tag.
2. Gekochter oder zubereiteter Knoblauch: Wenn Sie den starken Geschmack von rohem Knoblauch nicht mögen oder vertragen, können Sie Knoblauch in Ihren Mahlzeiten verwenden, indem Sie ihn kochen oder braten. Das Erhitzen von Knoblauch kann zwar einige der empfindlichen Verbindungen abbauen, aber es bewahrt dennoch viele der gesundheitsfördernden Eigenschaften von Knoblauch. Gekochter oder zubereiteter Knoblauch kann in Suppen, Saucen, Bratgerichten und vielen anderen Gerichten verwendet werden.

Die Wahl zwischen rohem und gekochtem Knoblauch hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und Ihren kulinarischen Gewohnheiten ab. Wichtig ist, dass Sie Knoblauch in Maßen genießen, da übermäßiger Verzehr von Knoblauch zu Magenproblemen und unangenehmem Mundgeruch führen kann. Wenn Sie bereits bestehende Gesundheitsprobleme haben oder Medikamente

einnehmen, sollten Sie sich vor der Einnahme von großen Mengen Knoblauch mit einem Arzt beraten.

Literaturverzeichnis

Leitzmann G, (2020) Vegetarische und Vegane Ernährung Lehrbuch Studienliteratur, 4. Auflage, Verlag Eugen, Ulmer/ Stuttgart.

Krüger S, (2021) Arthrose Lindern für Dummies, Ratgeber Buch Softcover Verlag WileyVCH. ISBN 978-3-527-71741-5.

Busch M, (2021) Kompendium Arbeitsmedizin, 10. Auflage, Daimler AG in Stuttgart ISBN 9783-00-067863-9

Robert Koch-Institut, (2020, Hrsg.) Richtlinie für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention, Verlag, Urban & Fischer (Elsevier). ISBN 978-3-437-22266-5.

Andrawis A, 2023