

# **Gefermenteerde knoflook en lecithine,**

## **topduo voor optimale bloedvetten en - circulatie**

**Verstoring van onze bloedvetten kunnen bijdragen tot het proces van atherosclerose of slagaderverkalking: vooral te hoge “slechte” LDL-cholesterol in combinatie met te lage “goede” HDL-cholesterol en te hoge triglyceriden. Een natuurlijk middel dat hierop gunstig inwerkt, is gefermenteerde knoflook. Die gunstige invloed op de bloedvetten wordt nog verbeterd als daar nog lecithine wordt bijgevoegd. Dit duo remt overigens het proces van slagaderverkalking nog af op andere manieren.**

### **Gefermenteerde knoflook**

Gefermenteerde of gerijpte knoflook wordt verkregen via een uniek procédé uit de Japanse volksgeneeskunde, waarbij fijngesneden biologische knoflook een 20 maand durend, gestandaardiseerd rijpingsproces ondergaat. Hierbij worden de harde, potentieel irriterende zwavelverbindingen van rauwe knoflook omgezet in niet-irriterende en nog actievere zwavelverbindingen. Gefermenteerde knoflook is daardoor niet alleen reukloos, het is therapeutisch superieur aan rauwe of gedroogde knoflook en levert geen bijwerkingen op. Liefst 800 klinische studies staven de werking van die gefermenteerde knoflook.

### **Goed voor de bloedvetten**

Gefermenteerde knoflook kan verstoorde waarden van bloedvetten gunstig beïnvloeden, zo blijkt in verschillende studies:

- het verlaagt mild LDL-cholesterol (5 à 26 %), maar wat veel belangrijker is: het vermindert sterk de oxidatie van LDL-cholesterol tot de “echte slechte” en aan de bloedvaten verklevende oxycholesterol (35 à 69 %).
- het verlaagt die andere potentieel gevaarlijke vetstoffen, de triglyceriden, met 10 à 23 %
- het verhoogt de “goede” HDL-cholesterol met 7 à 25 %

### **Nummer 1 voor hart en vaten**

Maar gefermenteerde knoflook doet nog meer voor hart- en bloedvaten dan louter in te werken op de bloedvetten:

- het is natuurlijk “bloedverdunnend”, waarbij zowel het verkleven van de bloedplaatjes onderling (10 à 25 %) als aan de bloedvatwand (30 à 58 %) sterk wordt verminderd. En net dat is belangrijk bij het voorkomen van trombose, hartinfarct en beroertes.
- het verlaagt het gehalte van het voor de bloedvaten schadelijke vrije radicaal homocysteïne (met 18 à 27 %).
- het verlaagt een hoge bloeddruk (6 à 10 %): quasi even efficiënt als een regulier bloeddrukverlagend medicijn, en dit door de vaatelasticiteit te verbeteren en dus echt op de oorzaak in te werken

Zo stelde men in een klinische studie vast dat de inname van 1200 mg gefermenteerde knoflook per dag gedurende één jaar het proces van atherosclerose of slagaderverkalking afremde met 66 % in vergelijking met placebo!

### **Combinatie met lecithine**

Voor een nog beter effect kan gefermenteerde knoflook gecombineerd worden met sojalecithine. Want lecithine is, als bron van de zogenaamde fosfolipiden en van de B-vitamines choline en inositol, een zeer goede “emulgator” van vetten. Vetten worden in het bloed beter opgelost in kleine druppels of getransporteerd via de zogenaamde lipoproteïnes. Dat heeft een dubbel voordeel: de vetten worden beter verwerkt door de lever en dat vertaalt zich in nog betere cholesterol- en triglyceridenwaarden. Maar daarnaast gaan ook minder vetten aanslibben op de vaatwanden, waardoor ook het proces van atherosclerose of slagaderverkalking wordt afgeremd.

### **Ideale combinatie**

De combinatie van gefermenteerde knoflook met lecithine is ideaal om een verstoord bloedvettenprofiel te verbeteren. Maar nog belangrijk is het feit dat dit duo nog breed het proces aan de basis van hart- en bloedvaten afremt, namelijk atherosclerose.