

## **Gefermenteerde knoflook,**

### **onschatbaar voedingssupplement in de complementaire geneeskunde!**

Iedereen weet dat knoflook goed is voor hart- en bloedvaten, weerstand en vitaliteit. Maar door de felle smaak, scherpe geur en prikkelende componenten, kunnen we er maar beperkt gebruik van maken zonder nevenwerkingen. Interessanter is dan “gefermenteerde” knoflook: dit uniek voedingssupplement werkt dieper in op het lichaam en dit zonder geurhinder of nevenwerkingen. Ondersteund door meer dan 800 klinische studies, is het van onschatbare waarde in de complementaire geneeskunde.

#### **Wat is gefermenteerde knoflook?**

Een natuurlijk fermentatieproces zorgt vaak voor een meerwaarde. Zo is bv. yoghurt beter verteerbaar dan melk en gunstiger voor de darmflora, is tempeh lichter verteerbaar dan sojabonen en biedt appelazijn meer gezondheidsvoordelen dan appelsap. Gefermenteerde knoflook wordt verkregen via een uniek procedé, waarbij fijngesneden biologische knoflook gedurende 20 maand een gestandaardiseerd rijpingsproces ondergaat. Hierbij worden de harde, irriterende en onstabiele zwavelverbindingen van rauwe knoflook omgezet in niet-irriterende, stabiele en vooral veel actievere zwavelverbindingen, voorop S-allylcysteïne (SAC). Het extract daarvan is uiteindelijk niet alleen reukloos, het is vooral therapeutisch superieur aan rauwe knoflook of knoflookpoeder en mag hoger gedoseerd worden zonder bijwerkingen op te leveren.

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

Van geen enkel kruidenpreparaat is zo goed de waarde aangetoond in de preventie van hart- en bloedvatziekten als van gefermenteerde knoflook! In honderden klinische studies ziet men onder meer:

- 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 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 oxysterol (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 %
- 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 liefst 66 % in vergelijking met placebo!

### **Sterkere afweer**

Ook onze immuniteit wordt door gefermenteerde knoflook gestimuleerd. Zo nemen de “natural killer cells” - witte bloedcellen die in de eerstelijnsafweer vreemde indringers te lijf gaan - toe met 32 tot 576 %! Daarnaast nemen andere belangrijke witte bloedcellen in de afweer, de gammadelta T-lymfocyten, toe met liefst 700 %. Ook het “opruimen” van gedode virussen en bacteriën door nog andere witte bloedcellen, de macrofagen, gaat een heel stuk vlotter: die nemen toe met 110 à 290 %. Vooral ter preventie en bij de aanpak van griepachtige aandoeningen, verkoudheden, virale infecties en aandoeningen van de bovenste en onderste luchtwegen, wordt gefermenteerde knoflook sterk gewaardeerd. Wie preventief gefermenteerde knoflook inneemt, doet significant minder symptomen van verkoudheden, heeft minder dagen last van verkoudheden en verliest ook minder werk- of schooldagen door verkoudheden.

### **Bijkomende eigenschappen**

- leverontgiftend en -beschermend: de speciale zwavelverbindingen in gerijpte knoflook helpen in de lever toxische stoffen onschadelijk maken (voedingsadditieven, milieugiften, zware metalen, medicijnen...) en helpen tegelijk het leverweefsel te beschermen tegen schade en tegen bindweefselvorming
- als bron van antioxidanten beschermt gefermenteerde knoflook de lichaamscellen en het DNA erin tegen de schadelijke “vrije radicalen”

en draagt zo bij tot de bescherming tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, kanker en allerlei chronische aandoeningen

### **Combinaties**

Gefermenteerde knoflook kan in preventieve doses (600 mg/dag) en in therapeutische doses (1200 mg of meerdere g per dag ) ingenomen worden. Hij combineert zeer goed met: visolie (EPA en DHA verminderen de ontsteking van de vaatwand en maken cholesterol minder kleverig), met vitamine K2 (tegen de verkalking van de vaatwand), met co-enzym Q10 (om de bloeddruk te verlagen) en met lecithine (verlagen van cholesterol en triglyceriden, minder vaatbeslag ).