

Gefermenteerde knoflook en co-enzym Q10,

verlaagt hoge bloeddruk en remt slagaderverkalking

Hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Bij milde of beginnende vormen ervan kan orde op zaken gezet worden door aanpassen van de levensstijl: meer bewegen en ontspannen en vooral het opdrijven van de kaliumrijke groenten en fruit ten nadele van suiker en voedingsmiddelen met zout. Wat betreft voedingssupplementen mag zeker hulp verwacht worden van de combinatie gefermenteerde knoflook met co-enzym Q10, een duo dat trouwens ook het proces van slagaderverkalking afremt.

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.

Nummer 1 voor hart en vaten

Zo heeft gefermenteerde knoflook in diverse correct uitgevoerde studies bewezen te helpen in de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten. Dit middel werkt namelijk in op de verschillende belangrijke “risicofactoren”:

- 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 %).

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!

Ook bloeddrukverlagend!

Hoge bloeddruk moet ernstig genomen worden. Ze verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, in het bijzonder op hersenbloeding en hartinsufficiëntie of hartzwakte. Gelukkig werkt gefermenteerde knoflook ook in op hoge bloeddruk. Aan de Universiteit van Adelaide zag men dat 1200 mg gefermenteerde knoflook per dag bij patiënten met een systolische bloeddruk hoger dan 140 mm kwikdruk, na 12 weken gemiddeld voor een afname zorgde van 12 mm kwikdruk. Dat is een daling zoals mag verwacht worden van een regulier bloeddrukverlagend geneesmiddel, maar dan op een natuurlijke manier behaald en zonder mogelijke nevenwerkingen. Vooral de elasticiteit van de bloedvaten verhoogt zeer opmerkelijk door gefermenteerde knoflook.

Combinatie met co-enzym Q10

Voor een nog beter effect kan gefermenteerde knoflook gecombineerd worden met co-enzym Q10. Want ook deze vitamineachtige stof helpt de bloeddruk verlagen: ze ontspant de bloedvatwanden waardoor de druk in de bloedvaten afneemt. Zo verlaagt 100 à 200 mg co-enzym Q10 per dag bij hoge bloeddruk de systolische bloeddruk met 11 à 17 mm kwikdruk. Bijgevolg mag heel wat verwacht worden van de synergie tussen gefermenteerde knoflook en co-enzym Q10 bij hoge bloeddruk, als men dit duo de tijd geeft om de vaatwand elastischer te maken en zo de bloeddruk te verlagen.

Remt ook atherosclerose

De combinatie gefermenteerde knoflook en co-enzym Q10 remt trouwens tegelijk ook het proces af van atherosclerose of slagaderverkalking! Aan de UCLA (USA) zag men dat dagelijks 1200 mg gefermenteerde knoflook met 120 mg co-enzym Q10 na 1 jaar in vergelijking met een placebo:

- de evolutie van slagaderverkalking met liefst een factor 4 vertraagde
- de elasticiteit van de vaatwand met liefst 90 % verbeterde
- de algemene ontsteking (CRP-waarde) in het lichaam verminderde
- het ervaren van mentale stress met 25 % verlaagde