



Wissenswertes über

# SCHWARTZER KNOBLAUCH

FREEDOM OF HEALTH



*Ich habe in den letzten 20 Jahren über 600 Bücher gelesen, im Internet gesucht und gefunden und an internationalen Konferenzen zu Ernährung und Gesundheit teilgenommen. Mein Rat wurde sorgfältig ausgewählt. Sie sind jedoch nicht als medizinischer Rat gedacht und ersetzen keinen Arzt.*

Autor: Bart Maes - Mehr Informationen: [www.freedomofhealth.eu](http://www.freedomofhealth.eu)

**SCHWARZER KNOBLAUCH IST GESÜNDER  
ALS ERHITZTER KNOBLAUCH**



# SCHWARZER ODER FERMENTIERTER KNOBLAUCH

Die Wirkung von fermentiertem Knoblauch wird von mehr als 700 wissenschaftlichen Studien unterstützt. Fermentierter Knoblauch, auch als schwarzer Knoblauch bekannt, ist geruchlos und deutlich aktiver und gesünder als roher oder erhitzter Knoblauch. Die Anwendungsmöglichkeiten sind breit: für die Gesundheit von Herz & Blutgefäßen und zum Schutz vor degenerativen Erkrankungen und Infektionen. Schwarzer Knoblauch bekämpft freie Radikale, stärkt die Abwehrkräfte des Körpers, gibt Energie und stimuliert die reibungslose Verdauung und Darmfunktion.

## Was ist schwarzer Knoblauch bzw. fermentierter Knoblauch?

Alles beginnt mit ganz normalem Knoblauch (lateinischer Name: *Allium Sativum*). In einem klimatisierten, geschlossenen Raum bei einer Umgebungstemperatur von 65 ° C und einer Luftfeuchtigkeit von 85 ° C verwandelt sich der Knoblauch in eine schwarze Version von sich. Dies dauert 65 Tage und eine Trocknungszeit von 48 Stunden. Der Geschmack wird süß und die typische Knoblauchduftnote verschwindet. Die Textur ist etwas klebrig. Seine Stärke und sein Nutzen vervielfachen sich während des Prozess der Ruhe (Alterung) und Gärung. Andere Namen für fermentierten Knoblauch sind: schwarzer Knoblauch, gealterter Knoblauch, gealterte Knoblauchextrakt und schwarzer Knoblauch.

## Wie verläuft der Prozess von weißem zu schwarzem Knoblauch? Was passiert mit dem Geruch?

Während des Umwandlungsprozesses von weißem zu schwarzem Knoblauch finden mindestens drei Umwandlungen statt: Der typische Knoblauchgeruch verschwindet, der Knoblauch

### 1. Knoblauchgeruch verschwindet:

Alliin ist der Duftbestandteil von Knoblauch. Roher Knoblauch hat einen würzig-scharfen Geschmack. Durch Erhitzen, Schneiden und Pressen wird das Enzym Alliinase in Knoblauch in das stark riechende Allicin umgewandelt. Bei der Umwandlung in schwarzen Knoblauch wird Allicin in SAC (S-Allylcystein) umgewandelt, wodurch der Geruch und der scharfe Geschmack beseitigt werden. Es lebe SAC!

### 2. Von weiß nach schwarz:

Die im Knoblauch enthaltenen Zucker und Aminosäuren (Proteine) verbinden sich durch die Erwärmung miteinander. Zucker und Aminosäuren werden teilweise in Melanoid umgewandelt, wodurch die schwarze Farbe entsteht. Die berühmte Maillard-Reaktion im positiven Sinne. Diese Reaktion verleiht fermentiertem Knoblauch seinen süßen, intensiven Geschmack. Mit Aromen von Lakritz, Tamarinde und Balsamico.

### 3. Flavonoide, Alkaloide und Antioxidantien werden gebildet:

Eine der Hauptumwandlungen ist die von Allicin zu S-Allylcystein. Infolgedessen erhält der schwarze Knoblauch eine fast doppelte antioxidative Kraft, die Antioxidantien aus schwarzem Knoblauch können besser absorbiert werden und sind leichter verdaulich. Aufgrund des langsamen Fermentationsprozesses, der durch Endophytenbakterien verursacht wird, findet eine echte Transformation statt. Schwarzer Knoblauch ist zu einem Antiallergen geworden. Dies ist ideal für Allergiker, da sie weniger empfindlich auf ihr Allergen reagieren. Fermentierter Knoblauch kann jetzt auch entzündungshemmend

*Schwarzer Knoblauch enthält doppelt so viele Antioxidantien als gewöhnlicher Knoblauch*





*Deine Gesundheit verbessert sich mit 9 x gebranntem Bambussalz, grob.*

# DIE FERMENTATION VERWANDELT GESUNDE LEBENSMITTEL IN SUPERFOOD

Natur und Küche kennt viele Beispiele, bei denen ein Produkt mithilfe von Fermentation ein Endprodukt ergibt, das den gesundheitlichen Wert des Ausgangsprodukts um ein Vielfaches übertrifft. In fermentierter Form wird Knoblauch, der an sich schon gesund ist, zu einem echten Superfood.

## “Schwarzer Knoblauch enthält fast doppelt so viele Antioxidantien wie normaler Knoblauch“.

Schwarzer Knoblauch enthält 198 Einheiten Antioxidantien pro Gramm, verglichen mit 119 Einheiten pro 100 Gramm in normalem Knoblauch. “, so Fan Mieke Hendriks vom Webshop “Puur Mieke”, der einen gesunden und reinen Lebensstil fördert.

Weitere Beispiele, bei denen das fermentierte Produkt besser ist als das Basisprodukt, sind Wein (enthält mehr Polyphenole als Trauben), Sauerkraut (mit seinen Milchsäuren und Vit. K wirksamer als roher Kohl) sowie Kefir und Joghurt (leichter verdaulich als Milch). Auch Apfelessig (besser für die Verdauung als Apfelsaft) und Tempeh (das in fermentierter Form nicht mehr die negativen Eigenschaften von Sojabohnen besitzt) sind viel stärker als das Original. Die Liste ist endlos. Fermentierte Produkte sind in unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.



## Selbst schwarzen, fermentierten Knoblauch machen? Besser nicht!

Davon rät Maxime Willems, Biologe und Fermentationsexperte ab. Im Laden gekaufter fermentierter Knoblauch wird unter kontrollierten Bedingungen hergestellt. Bei der Fermentation zu Hause kann das unerwünschte Bakterium Clostridium Botulinum unerwünscht wüten. Und das wünschen wir uns wegen der Ausscheidung von Botulin, einer der giftigsten Subs-

## Von Allicin in rohem Knoblauch bis zu S-Allylcystein (SAC) in schwarzem Knoblauch

In Knoblauch wurden bereits mehr als 100 Substanzen entdeckt. Lange Zeit dachte man, dass der Duft von Knoblauch ihm auch die Kraft gibt. Studien zeigen, dass dies nicht der Fall ist. Knoblauch muss holistisch betrachtet werden. Andere Bestandteile des Knoblauchs machen ihn zu einem Allround-Verstärker für das Immunsystem, die DNA und die weißen Blutkörperchen.

## Es wurde festgestellt, dass die Substanz Allicin, die für den starken Geruch von rohem Knoblauch verantwortlich ist, isoliert schlechte Eigenschaften aufweist. Einige Nachteile:

1. Allicin in rohem Knoblauch wird von unserem Körper kaum aufgenommen. Der Magen baut Allicin weitgehend ab. Infolgedessen wird ein großer Teil des Allicins nicht durch das Enzym Alliinase in SAC umgewandelt.
2. Allicin in rohem Knoblauch reduziert den Sauerstofftransport im Blut.
3. Große Mengen Allicin (roher Knoblauch) können Anämie verursachen und zu chronischer Müdigkeit führen.
4. Große Mengen Allicin (roher Knoblauch) können die Leberfunktion beeinträchtigen. Schwarzer Knoblauch (oder seine Synonyme fermentierter Knoblauch, gereifter Knoblauch, gealterter Knoblauchextrakt) und erhitzter Knoblauch enthalten weniger oder kein Allicin. Dies ist in therapeutischen Dosen besser für Körper und Geist.



*Wer regelmäßig Knoblauch isst, klärt den Geist und vertreibt Parasiten*



*Knoblauch ist eine vielseitige Gewürz- und Heilpflanze mit seit Jahrhunderten bekannten Gesundheitsaspekten*

# KNOBLAUCH IST EIN URALTES UND VIELSEITIGES GEWÜRZ.

Bereits in der Antike wurde Knoblauch zur Erhaltung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt und war als wichtiges Heilmittel gegen aller Art Beschwerden & Krankheiten bekannt. Die tägliche Einnahme von 1 oder 2 Knoblauchzehen, so sagte man, hielt den Arzt fern.

## Knoblauch ist eine vielseitige Gewürz- und Heilpflanze mit seit Jahrhunderten bekannten Gesundheitsaspekten.

Ob roh, gekocht, gebraten oder fermentiert...Knoblauch erfreut sich grosser Beliebtheit. Bei den alten Griechen war Knoblauch im alten Ägypten, aber auch im alten China ein Allheilmittel bzw. ein wahrer Allrounder. So heisst es in einem alten jüdischen Text des Talmud: „Wer regelmäßig Knoblauch isst, klärt den Geist und vertreibt Parasiten“. Verschiedene Kulturen wie Ägypten, China, Indien, Italien und Griechenland kamen unabhängig voneinander zu den gleichen Schlussfolgerungen über die breite medizinische Verwendung von Knoblauch **Zum Beispiel erwies sich Knoblauch als nützlich bei Durchfall, Darmentzündung, Keuchhusten, Cholera, Tuberkulose und zur Wundheilung.**

## Theoretisch kann man zu viel Knoblauch essen. Dies gilt grundsätzlich nicht für fermentierten Knoblauch.

Die Herb Research Foundation publizierte eine Liste von 200 Zusammenfassungen und Berichten über die positiven Eigenschaften von Knoblauch. Sollte Knoblauch jedoch therapeutisch und wegen seiner medizinischen Wirkung eingesetzt werden, erfordert dies eine hohe Dosierung.

In hoher Dosierung können bestimmte Substanzen in rohem oder gebratenen Knoblauch Probleme wie Durchfall, Erbrechen, Anämie, Leberprobleme, Übelkeit, Blähungen, Juckreiz und Reizungen im Magen und in der Speiseröhre verursachen.

## Die Vorteile von Knoblauch wurden erstmals 1944 wissenschaftlich nachgewiesen.

1944 entdeckten Chester Cavallito und seine Kollegen die antibakterielle Wirkung von Knoblauch. Bald darauf wies man seine blutverdünnenden Eigenschaften, sein starkes antioxidatives Potenzial sowie die Wirksamkeit bei verschiedenen Viren nach. Viel früher entdeckte man jedoch, dass Knoblauch Alliin bei „Gefahr“ als Teil des Abwehrmechanismus der Pflanze produziert. Zum Beispiel bei mikrobiellem Befall oder einem Befall durch Insekten. Sobald die Pflanze eine Gefahr ausmacht, wandeln einige pflanzeigene Enzyme Alliin in Alliin um. Die Freisetzung von Alliin erzeugt den typischen Geruch von frisch gepresstem Knoblauch.



*Schwarzer Knoblauch enthält fast doppelt so viele Antioxidantien wie normaler Knoblauch*



# Schwarzer Knoblauch

## Dein Freund und Helfer gegen Krebs

## KREBS UND SCHWARZER KNOBLAUCH

Darüber hinaus kann fermentierter Knoblauch während Chemotherapie und Bestrahlung eingenommen werden. Berichten zufolge sind weniger Haarausfall, weniger Müdigkeit und eine schnellere Genesung zu erwarten. Krebs und fermentierter schwarzer Knoblauch sind Feinde.

### 4 Möglichkeiten, wie fermentierter Knoblauch das Krebsrisiko reduziert

1. Schwarzer Knoblauch hemmt das Wachstum von Krebszellen
2. Schwarzer Knoblauch hilft, krebserregende Zellen schneller auszuschleiden
3. Schwarzer Knoblauch schützt unsere Zell DNA.
4. Schwarzer Knoblauch verhindert die Bildung von Krebszellen

Fermentierter Knoblauch ist kein Allheilmittel. Es ist wichtig, die Dinge ins rechte Licht zu rücken. Die Ernährung ist u.A. ein Faktor, der Krebs verursachen kann oder nicht. Schwarzer Knoblauch kann zweifelsohne, krebserregende Stoffe aus dem Körper auszuschleiden und Krebszellen zu eliminieren. Da krebserregende Substanzen heutzutage überall sind, wie z.B. in Fleischprodukten, landwirtschaftliche Pestizide, Industrie, Kosmetika, Reinigungsmittel, Farben, Kunststoffe in Kleidung, Leitungswasser ... mache schwarzen Knoblauch zu Deinem Freund

### Mache schwarzen Knoblauch zu Deinem Freund gegen Krebs

Brustkrebs, Magenkrebs und Blasenkrebs verhindern und heilen mit schwarzem Knoblauch. Auf dem ersten Weltkongress für Knoblauch erklärte der Arzt R. Lin, dass seine Forschungsergebnisse darauf hinweisen, dass ein Körper, der Knoblauch enthält besser vor Strahlung und Umweltverschmutzung geschützt ist, zwei Hauptursachen für die Entstehung von Krebs. Eine Knoblauchzehe oder schwarzer Knoblauch täglich hilft, Krebs fernzuhalten, könnte man sagen.

### 1. Magenkrebs

Der Biochemiker J. Liu und sein Team kamen zu dem Schluss, dass Knoblauch besser als Vitamin C ist,

um die Bildung von Nitrosaminen im Darm zu verhindern. Nitrosamine sind krebserregende Substanzen. Dr. Millner schlussfolgerte ähnlich. Knoblauch reduziert den Nitrosamingehalt im Darm. Chinesen, die regelmäßig Knoblauch essen, haben eine um 60% geringere Wahrscheinlichkeit für Magenkrebs. (laut National Cancer Institute)

### 2. Blasenkrebs

In einer Studie wurde festgestellt, dass Knoblauchextrakt genauso gut wirkt wie ein Medikament gegen Blasenkrebs. Die Studie wurde 2018 im Am.Journal Chin Med veröffentlicht. 17 Wissenschaftler gaben ihren Namen an und erwähnten auch, dass es keine Nebenwirkungen gab, die Cisplatin (Medikament gegen Blasenkrebs) hat. Eine andere Studie untersuchte die Auswirkungen von schwarzem Knoblauch (gealtertem Knoblauchextrakt) und Blasenkrebs. 22 Obst- und Gemüseextrakte wurden mit denen von Knoblauch verglichen. Einige Extrakte hatten wenig oder keinen Einfluss, aber Blumenkohl-, rote Trauben- und Guaven-Erdbeer-Extrakte hatten eine deutliche Schutzwirkung gegen Blasenkrebs bei Ratten. Aber der absolute Topper war Knoblauchextrakt. Blasenkrebszellen konnten kaum überleben. Die Forscher kamen auch zu dem Schluss, dass viele andere Krebszellen nicht überleben konnten. Alle Extrakte wurden direkt in den Körper injiziert und nicht über den Verdauungstrakt aufgenommen. (21.11.2011, Eine neuartige therapeutische Antikrebs-Eigenschaft von rohem Knoblauchextrakt durch Injektion, Z. Li, W Le & Z Cui) .

### 3. Brustkrebs

Eine kürzlich durchgeführte Studie bestätigt frühere Studien, die eine positive Beziehung zu Knoblauch und ein geringeres Brustkrebsrisiko zeigten. Dies war eine 6-Jahres-Studie mit 660 Frauen, von denen die Hälfte Brustkrebs hatte. Die Forscher aus der Puerto Rico-Studie kamen zu dem Schluss, dass der tägliche Konsum von Zwiebeln oder Knoblauch das Brustkrebsrisiko sinken liess. Die Ergebnisse waren spektakulär. Bei häufigem Gebrauch von Zwiebeln und Knoblauch war die Wahrscheinlichkeit von Brustkrebs um satte 67% geringer. Knoblauch enthält Flavonoide und organischen Schwefel; Substanzen, die Anti-Krebs-Eigenschaften haben. Laut den Forschern sollten wir auch andere Faktoren wie eine gesunde Ernährung, Bewegung und dergleichen berücksichtigen. (Diese Studie wurde in der Zeitschrift Nutrition and Cancer veröffentlicht.). Laut den Forschern sollten auch andere Faktoren wie eine gesunde Ernährung & Lebensstil und dergleichen berücksichtigt werden.





*Diabetes und fermentierter Knoblauch sind gute Freunde*

# SCHWARZER KNOBLAUCH STÄRKER DANN ROHER KNOBLAUCH

Fermentierter Knoblauch enthält mehrere Komponenten, die dazu beitragen, den Zuckerspiegel im Blut auf eine normale Menge zu bringen.

## Die 20 Vorteile von schwarzem Knoblauch:

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Pedrazza-Chaverri, 1998)
2. Lungenerkrankungen, Erkältungen, Grippe, Bronchitis (Dirsch, 1998)
3. Infektionen (Uchida, 1975)
4. Durchfall, Magengeschwüre, Würmer, Parasiten (Mirelman, 1987)
5. Antiviral, antibakterial, antimykotisch (S. Ankri, D. Mirelman, 1999) (Salmonellen, Staphylococcus, Streptococcus; Escherichia, Bacillus, Hubschrauberpylori, Mycobacterium) Heliobacter pylori
6. Furunkel, Akne, Insektenstiche, Candida
7. Immunsystem (stärkere Wirkung von Lymphozyten, Phagozytose, natürlichen Killerzellen)
8. Arthritis
9. Aften
10. Blasenentzündung
11. Diabetes Mellitus
12. Neurodermitis
13. Hepatitis
14. Heuschnupfen

15. Fusspilz und Kalknägel
16. Halsschmerzen
17. Ohrenentzündung
18. Reizdarmsyndrom
19. Psoriasis
20. schlechter Blutfluss

## Diabetes und fermentierter Knoblauch sind gute Freunde

Schwarzer Knoblauch scheint wesentlich wirksamer zu sein als frischer Knoblauch. Ein hoher Blutzucker nützt dem Menschen nichts. Eine Ueberzuckerung nützt dem Menschen nichts. Sugaring hat negative Folgen für die Nieren (schlechte Leistung), die Augen (erblinden), das Gehirn (Demenz und Alzheimer), die Haut (Faltenbildung) und das Herz (Herzinsuffizienz und Gefäßerkrankungen). Fermentierter Knoblauch enthält mehrere Komponenten, die dazu beitragen, den Zuckerspiegel im Blut auf eine normale Menge zu bringen. Und fermentierter Knoblauch (schwarzer Knoblauch) arbeitet deutlich effektiver als normaler Knoblauch.



*Schwarzer Knoblauch verhindert und heilt Infektionen: Gib dem Corona-Virus keine Chance!*



*Blut verdünner  
Cholesterin sinkt  
Blutdrucksenkend  
Anti-Stress*

# SCHWARZER KNOBLAUCH SCHÜTZT HERZ- UND BLUTGEFÄßE.

**Herzinfarkte, Gefäßerkrankungen und Arteriosklerose sind mit schwarzem Knoblauch weniger wahrscheinlich.**

Mehr als 100 wissenschaftliche Studien zeigen, dass fermentierter Knoblauch den besten Schutz bietet, um Herzinfarkte, Gefäßerkrankungen und Arteriosklerose zu verhindern, zu hemmen oder umzukehren. Wir diskutieren 4 Themen:

## **1. Fermentierter Knoblauch beugt klebriges Blut vor. Die Wirkung von Statinen, Aspirin und Cumarine ist geringer als die von schwarzem Knoblauch.**

Schwarzer Knoblauch ist ein echter Blutverdünner. Knoblauch enthält „Adenosin“, eine Substanz, die das Fibrin, ein Blutgerinnungsprotein, hemmt. Es kann ein Anhaften von Blut an der Blutgefäßwand um bis zu 50% verhindern und die Blutplättchenadhäsion um bis zu 25% reduzieren. Infolgedessen besteht eine geringere Wahrscheinlichkeit für Thrombose und Atherosklerose. **Fermentierter Knoblauch wirkt besser**, breiter und sicherer als Statine, Aspirin und Cumarine. Dies sind chemische Arzneimittel mit zahlreichen Nebenwirkungen.

## **2. Schwarzer Knoblauch verhindert die Oxidation der Gefäßwände**

Cholesterin sinkt mit fermentiertem Knoblauch. Wir müssen keine Angst vor Cholesterin haben. Cholesterin, ja sogar ein hoher Cholesterinspiegel, ist Dein Freund und nicht Dein Feind. Wir haben zu Unrecht Angst davor. Cholesterin wird hauptsächlich von Deiner Leber produziert, um unter anderem Blutgefäße zu schützen und zu reparieren. Fermentierter Knoblauch enthält Eigenschaften und Antioxidantien, die die Blutgefäße vor Oxidation schützen. Schwarzer Knoblauch verzögert die Alterung der Blutgefäße. Schwarzer Knoblauch enthält grosse Mengen SAC (S-Allylcystein) und SAMC (S-Allylmercaptocystein). Zahlreiche Studien bestätigen die Schutzwirkung von SAC und SAMC.

## **3. Hoher Blutdruck senkt mit Fermentierter Knoblauch (Schwarzer Knoblauch)**

**Blutdrucksenkende Medikamente nicht so gut wie schwarzer Knoblauch.**

Blutdrucksenkende Medikamente zwingen das Herz, langsamer zu schlagen oder erweitern die Blutgefäße oder zwingen unseren Körper, weniger Blut zu enthalten. Blutdrucksenker verbessern den Blutausschlag, aber nicht die Ursache. Der Schein trügt und das ist gefährlich. Fermentierter Knoblauch arbeitet langsam und lässt die Natur ihr Ding machen. Er verbessert den Zustand des Herzens und der Blutgefäße. Schwarzer Knoblauch zeigt nach einer Einnahme über einen längeren Zeitraum von 1 bis 3 Monaten einen Blutdruckabfall.

## **4. Schwarzer Knoblauch verabschiedet sich von Anti-Stress-Medikamenten**

Auf Wiedersehen Valium. Es lebe schwarzer Knoblauch! Anti-Stress-Medikamente machen schläfrig und ermüden. Emily Thacker, Autorin von „The Great Look Book“, argumentiert, dass Knoblauch fast genauso stressreduzierend wirkt wie Valium. Dies wirkt sich positiv auf Herz-Kreislauf-Probleme aus. Ein Test zeigte auch, dass die Testpersonen nach 3 Wochen Knoblauch mehr Ausdauer hatten und weniger müde wurden.



*Gib dem Corona-Virus keine Chance!*

# SCHWARZER KNOBLAUCH VERHINDERT UND HEILT INFEKTIONEN

Weg mit Viren, Bakterien und anderen unerwünschten Eindringlingen! Verhindere eine Erkältung und heile Dich schnell mit schwarzem Knoblauch.

Schwarzer Knoblauch kann unser Immunsystem besser stärken als jede andere Pflanze. Viren, Bakterien und andere unerwünschte Substanzen werden von unseren Makrophagen und natürlichen Killerzellen umgeben und verschluckt, die durch Knoblauch stimuliert werden. Dr. Tarig Abdullah, ein starker Befürworter von Knoblauch, sowohl als Medizin als auch in der Ernährung, argumentiert, dass Knoblauch das stärkste Mittel gegen Mikroben, Bakterien, Parasiten, Protozoen, Pilze, Pilze und Viren ist. Grippe, Erkältungen und andere Infektionen haben mit schwarzem Knoblauch wenig Chancen. Zum Beispiel gibt Emily Traker in ihrem „The Great Garlic Book“ an, dass 1 mg Allicin (Knoblauchsubstanz) die gleiche Wirkung von 15 Einheiten Penicillin hat. Knoblauch behandelt eine Halsentzündung besser als Penicillin. Mindestens 23 Bakterien werden durch Knoblauchextrakte abgetötet, darunter Salmonellen (Huhn) und Staphylokokken (Halsschmerzen). Mehr als 50 Parasiten wie Pilze werden von schwarzem Knoblauch gebremst. Eine Erkältung? Schwarzer Knoblauch hat eine starke antivirale Wirkung. Pediatrics, das Journal of Pediatrics, berichtete über eine erfolgreiche Knoblauchbehandlung von Meningitis, einer Virusinfektion des Gehirns (Meningitis). Laut einigen Forschern sind es die Schwefelverbindungen im Knoblauch, die Viren bekämpfen. Allicin in Knoblauch schlägt das Herpesvirus sowie die häufigsten Viren bei Grippe und Erkältungen. Die wissenschaftlichen Berichte über Knoblauch und schwarzen Knoblauch bei Candida albicans sind stark und sogar phänomenal. Viren, Insekten, Larven und Bakterien mögen keinen Knoblauch. Das Wall Street Journal erwähnt, dass Schwefelverbindungen in Knoblauch alle Arten von Fliegen-, Mücken- und Mottenlarven zu 100% wirksam abtöten.

## SAC und SAMC in fermentiertem schwarzem Knoblauch

SAC reduziert das Risiko für Schlaganfall und neurodegenerative Schäden. SAC (S-Allylcystein) ist eine typische Substanz in Knoblauch, einer Schwefelverbindung mit einem Protein (Aminosäure). Viel Forschung über SAC unterstützt seine vielen positiven gesundheitlichen Auswirkungen. SAC reduziert das Risiko für Schlaganfall und neurodegenerative Schäden. SAC ist ein starkes Antioxidans, eine wasserlösliche Verbindung, die anders wirkt als andere Antioxidantien. Es wird leicht im Magen-Darm-Trakt resorbiert und in verschiedenen Geweben (Niere, Leber, Lunge, Gehirn) schnell nachgewiesen. Dies legt nahe, dass SAC auf klinischer Ebene prophylaktische (präventive) Eigenschaften aufweist. SAC kann als Arzneimittel zur Vorbeugung von oxidativen Schäden bei chronisch degenerativen Erkrankungen eingesetzt werden.

## Lebererkrankungen, Fettleber, unzureichende Gallenwirkung, Vergiftung mit Blei, Quecksilber, Kupfer, Cadmium oder Aluminium? Verwende gealterten Knoblauch.

Fermentierter Knoblauch (gealterter Knoblauch) verbessert die Funktion der Leber erheblich, sogar viel stärker als roher oder gebratener Knoblauch. Knoblauch hilft einem der wichtigsten enzymatischen Prozesse in unserem Körper, der Gluthation, dem starken Antioxidans, das Abfallprodukte in unserem Körper beseitigt. Wenn fermentierter Knoblauch die Leber stärker macht, hilft es auch, die Schwermetalle und andere unerwünschte Substanzen entsprechend der guten Leberfunktion zu beseitigen. Gealterter Knoblauch enthält aufgrund der Fermentation die aktiven Schwefelkomponenten von SAC und SAMC.





# SCHWARZER KNOBLAUCH EIGNET SICH ZUR THERAPEUTISCHEN VERWENDUNG

## Wie viel fermentiertes Knoblauchextrakt oder schwarzer Knoblauch eignet sich zur therapeutischen Verwendung?

Viele Studien und wissenschaftliche Tests wurden mit 1 bis 2 Gramm fermentiertem Knoblauch pro Tag und über Zeiträume von 6 Monaten bis 2 Jahren durchgeführt. Bevorzuge am Besten biologisch fermentierten Knoblauch. Biologisch fermentierter Knoblauch enthält weniger Biozide und ist obendrein gesünder. Entscheide dich für BIO.

- Eine Doppelblindstudie mit 1,2 g fermentiertem Knoblauch über 1 Jahr ergab 65% weniger Plaque (weniger Arteriosklerose). Auffallend war, dass kalte Hände und Füße durch die bessere Durchblutung stark minimiert werden konnten.
- Mit anderen Worten, 1 bis 2 Gramm pro Tag sind gut und können als therapeutische Dosis dienen. Mehr ist erlaubt und kann leicht in Pulverform, in Nudelform oder als schwarze Knoblauchzehe eingenommen werden.
- 1 bis 2 Gramm wurden erfolgreich bei Herzkrämpfen Herzschwäche, Arteriosklerose, Herzklopfen, Atemnot, Beinbeinen, Konzentrationsstörungen und Krampfadern eingesetzt.

*Tipp: Ein Topteam ist schwarzer Knoblauch mit Bambussalz. Ein starkes Duo, das zu allen Zwecken und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt werden kann.*

**Grippe, Bronchitis, Virusinfektionen, Herpes, Darmparasiten, Candida und Erkältung haben wenig Chancen. Diese Probleme werden mit fermentiertem Knoblauch (gereifter Knoblauch) schnell behoben.**

Untersuchungen zeigen, dass durch den regelmäßigen Verzehr von schwarzem Knoblauch die Verteidigungsarmee Ihres Körpers erheblich zunimmt. Die natürlichen Killerzellen vermehren sich um nicht weniger als 160% und die Makrophagen um 290%. Beide sind Teil der weißen Blutkörperchen, unserer Armee, die unerwünschte Viren, Bakterien, Schmutz usw. angreift, damit wir nicht krank werden.

*Tipp: Gealterter Knoblauch eignet sich zusammen mit Preiselbeersaft und Bambussalz auch perfekt für Harnwegsinfektionen. Die Blasenentzündung und Harnwegsinfektionen sind innerhalb von 24 bis 48 Stunden behoben. Empfohlene Einnahme pro Tag und über den Tag verteilt: 1 Liter ungesüßter Cranberrysaft, 5 bis 10 g schwarzer Knoblauch und 2 bis 6 Gramm 9 x gebranntem Bambussalz.*

## 11 Vorteile von schwarzem Knoblauch gegenüber Knoblauch:

1. Schützt Herz und Blutgefäße besser als frischer Knoblauch.
2. Stärkt das Immunsystem, da er als Probiotika fungiert.
3. Ist antiseptischer als Knoblauch gegen Viren, Bakterien und Pilze. Schwarzer Knoblauch hat 2x mehr Antioxidantien als Knoblauch.
4. Enthält mehr SAC (S-Allylcystein), ein in Wasser lösliches Antioxidant. Es verhindert die Oxidation durch Sauerstoff, reduziert oxidativen Stress und schützt vor Diabetes, da es verhindert, dass Zucker an Proteine bindet. AGEs (Advanced Glycation End Products)) Die Glycosylierung ist ein enzymatischer Prozess, bei dem Zuckergruppen an ein Protein gebunden sind. Glyosylierung = Zuckern = Stoffwechselerkrankungen = Muskelschwäche, Gerinnungsstörungen, motorische und geistige Behinderung oder Verschlechterung.
5. Bietet mehr Schutz vor giftigen Substanzen und ist ein besseres Entgiftungsmittel.
6. Reduziert das Risiko von neurodegenerativen Schäden mehr als Knoblauch
7. Die Fermentation liefert aktive Enzyme und erhöht den Anteil der Vitamine.
8. Leichter zu verdauen als roher oder gebackener Knoblauch.
9. Liefert mehr Vitamin K (Herzerkrankungen, Arthritis, Krebs).
10. Reduziert Schmerzen ohne Nebenwirkungen.
11. Mineralien sind stärker gebunden und daher einfacher resorbierbarer.



*Steigerung der Resistenz und Verbesserung der Darmflora*

# DAS WUNDER DER FERMENTATION

Fermentierte Lebensmittel sind leichter verdaulich, zeichnen sich durch einen anderen Geschmack aus und enthalten aktive Nährstoffe. Sie stärken den Organismus und unterstützen die Immunabwehr bei aller Art Krankheiten.

## Die Fermentation ist ein Zusammenspiel von enzymatischen Prozessen, allerlei Bakterien und Lebensmitteln.

Die Fermentation ist ein Zusammenspiel von enzymatischen Prozessen, allerlei Bakterien und nicht zuletzt Lebensmitteln. Bakterien wandeln bestimmte Nährstoffe in Antioxidantien und Vitamine um. So enthalten beispielsweise alle fermentierten Lebensmittel Vitamin B12, Antioxidantien wie Superoxiddismutase, Glutathion, Verdauungsenzyme und Beta-1,3-Glucane. Zweifelsohne verbessert der Prozess der Fermentation den gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln. Alles Leben auf Erden beruht auf Bakterien, Viren und Protozoen. In einem gesunden Verdauungstrakt tummeln sich mehr als 600 Arten von Bakterien, sodass deren Gesamtgewicht nicht weniger als 2 kg unseres Körpergewichts machen kann.

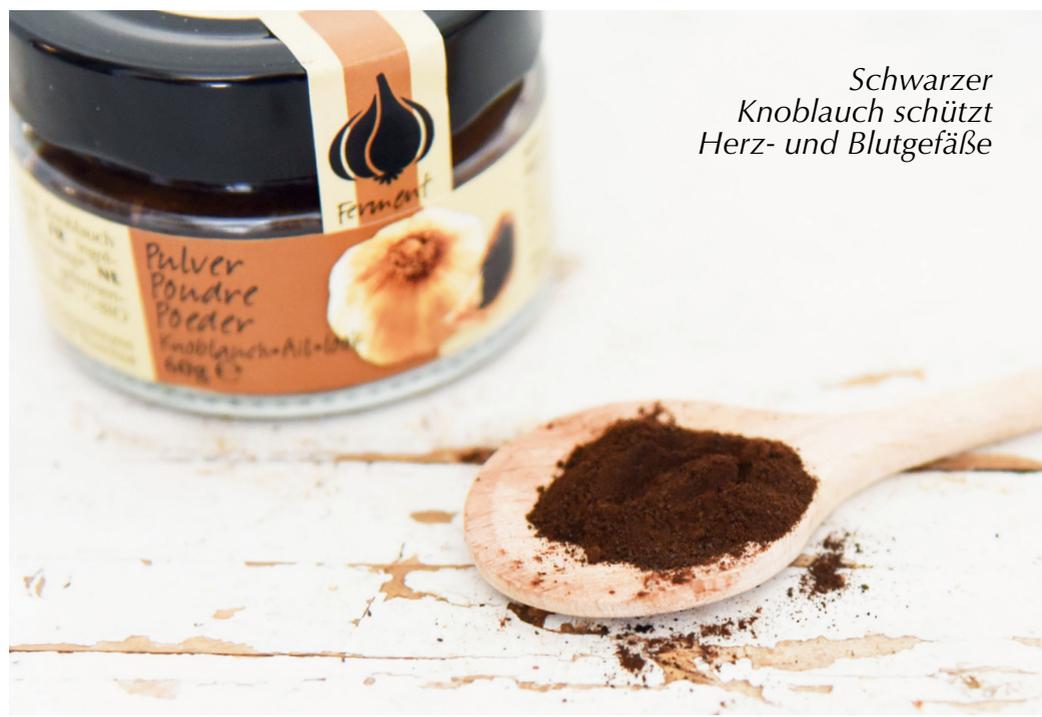
## Auch bei der Fermentation wirken Bakterien Wunder.

Käse, Bier, Wein, Schokolade, Kaffee, Tee, aber auch Kefir, Kombucha, Gurken, Miso, Amazake, Tempeh, Sauerteigbrot, Sauerkraut, Essig und schwarzer Knoblauch sind beispielsweise Produkte aus Fermentation. Die Fermentation wird seit Generationen in alttümlicher Handhabung auf der ganzen Welt praktiziert und ist eine Methode, um Lebensmitteln zu konservieren und damit deren Haltbarkeit zu verlängern. Bei der Fermentation passiert jedoch ausser der Konservierung noch viel mehr. So werden z.B. bestimmte Substanzen, die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen, inaktiviert (Cyanid in Maniok). Phytinsäure ist ein Toxin, das Zink, Kalzium, Magnesium und Eisen bindet und verhindert, dass zumindest einige dieser Mineralstoffe vom Organismus absorbiert werden. Diese Säure wird inaktiv, wenn Getreide und Mehl in Wasser fermentieren.

## Ist das Pasteurisieren von fermentierten Lebensmitteln sinnvoll?

**Fermentierte Lebensmittel oder Getränke enthalten lebende, gute Bakterien, die für die Gesundheit des Darms (Verdauungstrakt) sorgen können.**

Dies ist ein zusätzlicher Vorteil von fermentierten Lebensmitteln oder Getränken, die nicht pasteurisiert wurden. Wenn Du also Deinem Verdauungs- und Immunsystem zusätzliche Hilfe geben möchtest, konsumiere dann gelegentlich oder regelmäßig rohe, nicht pasteurisierte Getränke und Speisen. Pasteurisierte, fermentierte Getränke oder Lebensmittel haben immer noch viele Vorteile gegenüber nicht fermentierten Lebensmitteln oder Getränken. Die einzige und wichtige Randnotiz ist, dass pasteurisierte, fermentierte Lebensmittel oder Getränke den Organismus nicht mit lebenden Bakterien des Immunsystems (Verdauungstrakt) versorgen können. Beispielsweise verhindern rohe lakto-fermentierte Lebensmittel oder Getränke, die nicht pasteurisiert wurden, das Wachstum von Shigella-, Salmonellen- und E. coli-Bakterien.



*Schwarzer Knoblauch schützt Herz- und Blutgefäße*



*Hygiene ist wichtig,  
jedoch hat das Corona-Virus freies Spiel.*

## ÜBERMÄßIGES HÄNDEWASCHEN IST SCHLECHT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Obsessiver Hygienezwang wird von der Reklame und bestimmten Interessengruppen gelobt. Antiseptische Seife punktet, schadet aber Deiner Gesundheit mehr als Du denkst. Antibakterielle Seife ist ein auf Angst basierender Trend. Dr. Myron Genel, Präsident des American Medical Association Council für wissenschaftliche Angelegenheiten, sagt: „Übermäßiges Händewaschen führt zu antibiotikaresistenten Bakterien und Viren.“

Dr. Stuart Lavy, ehemaliger Direktor des Tufts University Center für Anpassungsgenetik und Arzneimittelresistenz, ist gegen Triclosan, um die Hände zu desinfizieren. „Die Haut, ihre Öffnungen und die Oberflächen unserer Häuser sind alle mit Mikroorganismen übersät. Diese Mikroorganismen helfen uns und sich selbst gegen potenziell feindliche Mikroben wie Bakterien und Viren. Der ständige Versuch, Mikroorganismen auszutreiben, verringert die Abwehr des Körpers und dessen Umwelt gegen potenziell feindliche Organismen.“

**„Dein Immunsystem reguliert sich von selbst, indem es Erfahrungen teilt, genau wie Dein Verstand.“**

sagt Dr. Irun Cohen vom Weizmann Institute of Science in Israel. „Hygiene bleibt wichtig, aber ohne Mikroorganismen können wir nicht leben und überleben.“

**Mikroorganismen sind nicht die Bösen, sondern die Essenz allen Lebens.**

Unsere Gesundheit erfordert das Zusammenleben mit Mikroorganismen. Unser Körper lebt mit vielleicht 100 Milliarden Mikroorganismen. Mikrodiversität ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.

## MIKRODIVERSITÄT IST WICHTIG FÜR DEINEN WIDERSTAND

**Fermentation ohne Pasteurisierung hilft**

Ihre Resistenz wird durch wilde Gärung verstärkt. Pasteurisierung tötet Bakterien und andere Mikroorganismen.

Der Konsum von nicht pasteurisierten Produkten kann uns dabei helfen, verschiedene Mikroben in unserem Körper anzusiedeln. Die Erde und ihre Bewohner sind miteinander verbunden. Das Überleben von Arten wie Menschen basiert auf der biologischen Vielfalt.

**Dein Körper ist ein Ökosystem, das nur dann richtig funktioniert, wenn es verschiedene Mikroorganismen enthält. Wilde Fermentation kann dabei helfen.**

Dies ist ein Fermentationsprozess, bei dem Mikroorganismen aus der Umwelt während der Fermentation kultiviert werden.

Fermentierst Du zuhause wild und konsumierst dann diese Lebensmittel, werden Hausorganismen in Deinen Verdauungstrakt aufgenommen. Zusammen sind wir stark. Einige feindliche Organismen müssen gegen eine Armee verschiedener Mikroorganismen antreten.

Die Nobelpreisträgerin Elie Metchnikoff untersuchte 100-jährige auf dem Balkan, die rohen Joghurt aßen. Sie kam zu dem Schluss, dass die Laktobazillen des Joghurts das Leben dieser Menschen verlängerten und das Risiko von Infektionskrankheiten verringerten. Die indische Aktivistin Vandana Shiva wehrt sich entschieden gegen industrialisierte Lebensmittel und leere Lebensmittel, die vollständig homogenisiert sind. Es wird Zeit, so sagt sie, dass wir die Sache selbst in die Hand nehmen. Wilde Fermentation kann dabei helfen.



# KÜCHENCHEFS ENTDECKEN SCHWARZEN KNOBLAUCH

Genieße die Vorteile von fermentiertem Knoblauch ohne den Geruch von frischem Knoblauch und einen reichhaltigeren Geschmack.

Schwarzer Knoblauch, auch fermentierter Knoblauch genannt, verleiht Deinen Gerichten eine süß-intensive Note. Er erzeugt weder den typischen Knoblauch-Mundgeruch noch den scharf-beissenden Geschmack wie frischer Knoblauch. Er erzeugt weder den typischen Knoblauch-Mundgeruch noch den scharf-beissenden Geschmack wie frischer Knoblauch.

## Er verleiht Gerichten einen tieferen Geschmack.

Es ist köstlich in allen Arten von Pürees und Eintopf. Dressings wie das Dressing mit schwarzem Knoblauch sind gesund und lecker. Die schwarze Farbe trägt auch zum visuellen Aspekt bei kulinarischen Gerichten bei. Fermentierter Knoblauch verleiht vegetarischen Gerichten mehr Pfiff und den Umami Geschmack.

## Wie verwendet man diesen schwarzen, süßen, geruchlosen Knoblauch in der Küche?

Die Möglichkeiten sind endlos. Ein Löffel durchs Kartoffel- oder Karottenpüree. Zu Blumenkohl und Rosenkohl....

## 10 Möglichkeiten zur Verwendung von fermentiertem Knoblauch - Mehr Pfiff erhalten die folgenden Gerichte

1. In Dressings, Salsa's und Marinade
2. In Dips
3. Als Suppeneinlage
4. In einem Shot
5. Als Snack
6. Auf Bruschetta
7. In Pastasofßen
8. In Kartoffelpüree (und anderen Pürees)
9. Gebe zu Hummus
10. Verarbeite in Kefir, Kombucha und Apfelessig





# ONCE YOU GO BLACK, YOU NEVER GO BACK

Schwarzer Knoblauch bietet Dir die Kraft der Fermentation und die typischen Vorteile von Knoblauch, ganz ohne den Geruch. Schwarze, getrocknete Zitronen verleihen vielen Gerichten Authentizität.

Knoblauch und Bambussalz sind das Erfolgsduo für die Gesundheit. Knoblauch ist dafür bekannt einen wichtigen Beitrag zur Krebsbekämpfung zu leisten. Die Heilkraft des Knoblauchs wird durch die Beigabe von Bambussalz enorm verstärkt.

**2 Gründe, warum 9x gebranntes Bambussalz die Wirkung verstärkt:**

1. Bambussalz aktiviert körpereigene Enzyme und erleichtert den Abtransport von Abfallprodukten/Schlacken in den Zellen.
2. Dank der vorhandenen aktiven Spurenelemente und Mineralien des Bambussalzes werden die heilenden Substanzen des Knoblauchs besser aufgenommen und in unseren Körperzellen genutzt.

**Schwarze getrocknete Zitronen verleihen vielen Gerichten Authentizität.**

Trocknet Zitronen nach eigenem Rezept. Getrocknete schwarze Zitrone wird häufig in der fernöstlichen Küche verwendet. Der Küchenchef und Autor Ottolenghi ist ein großer Fan dieses intensiv frischen und süßen Geschmacks. Schwarze getrocknete Zitrone verleiht Eintöpfen, Suppen, Marinaden und Tajinen. Erhältlich in Scheiben und in Pulverform.

**Freedomofhealth.eu: Die Seite über Gesundheit**

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter  
und bleiben Sie auf dem Laufenden.