



Alles wat je wil weten over

ZWARTE LOOK

FREEDOM OF HEALTH



Ik las de afgelopen 20 jaar meer dan 600 boeken, zocht en vond op het internet en volgde internationale congressen over voeding en gezondheid. Mijn adviezen zijn zorgvuldig gekozen. Ze zijn echter niet bedoeld als medisch advies en vervangen geen arts.

auteur: Bart Maes - meer info: www.freedomofhealth.eu

ZWARTE LOOK IS GEZONDER DAN VERHITTE LOOK



ZWARTE KNOFLOOK OF GEFERMENTEERDE KNOFLOOK

De werking van gefermenteerde knoflook wordt ondersteund door meer dan 700 wetenschappelijke onderzoeken. Gefermenteerde knoflook, ook wel zwarte knoflook genoemd, is geurvrij en beduidend actiever en gezonder dan rauwe of verhitte knoflook. Breed inzetbaar voor de bescherming en gezondheid van hart, de bloedvaten, degeneratieve ziekten en infecties. Zwarte knoflook bestrijdt vrije radicalen, versterkt de afweer van je lichaam, geeft je energie en stimuleert een vlotte spijsvertering en darmwerking.

Wat is zwarte knoflook of zwarte look?

Het begint allemaal met knoflook (Latijnse naam: *Allium Sativum*) of simpelweg look. In een geconditioneerde, gesloten ruimte bij een omgevingstemperatuur van 65°C en met een luchtvochtigheid van 85%, transformeert de knoflook tot een zwarte versie van zichzelf. Daar heeft hij 65 dagen voor nodig en een droogtijd van 48 uur. De smaak wordt zoet en geurloos. De textuur een beetje kleverig. Zijn kracht en weldaden vermenigvuldigen zich in dit proces van rusten (aging) en fermentatie. Andere namen voor gefermenteerde knoflook zijn: zwarte knoflook, aged garlic, aged garlic extract en black garlic.

Hoe verloopt het proces van witte naar zwarte knoflook? Wat gebeurt er met de geur?

Tijdens het transformatieproces van witte naar zwarte knoflook vinden er minstens drie omzettingen plaats: de typische knoflookgeur verdwijnt, de knoflook wordt zwart en tot slot ontstaan er meer antioxidanten, zoals flavonoïden en alkaloiden.

1. Knoflookgeur verdwijnt:

Alliïne is het geurcomponent van knoflook. Rauw is knoflook scherp en pittig van smaak. Door verhitting, fijnsnijden en persen wordt het enzym alliinase in knoflook omgezet in het sterk ruikende allicine. In de omvorming naar zwarte knoflook, wordt allicine omgezet in SAC (S-allyl-cysteine), waardoor de geur en tevens de scherpe smaak verdwijnt. Leve SAC!

2. Van wit naar zwart:

Door de verhitting gaan suikers en aminozuren (eiwitten) in knoflook met elkaar een verbinding aan. Suikers en aminozuren worden deels omgezet in melanoïde, waardoor de zwarte kleur ontstaat. De befaamde Maillard reactie in positieve zin. Door deze reactie krijgt gefermenteerde knoflook zijn zoete, intense smaak. Met smaaktonen van zoethout, tamarinde en balsamico.

3. Flavonoïden, alkaloiden en antioxidanten worden gevormd:

Een van de belangrijkste omzettingen is die van allicine naar S-allylcysteïne. Hierdoor heeft de zwarte knoflook een bijna dubbel zo grote antioxidantieve werking, kunnen de antioxidanten uit zwarte knoflook beter opgenomen worden en is lichter verteerbaar. Door het langzame fermentatieproces, veroorzaakt door de endofyten bacteriën, vindt er een ware transformatie plaats. Zwarte knoflook is een anti-allergeen geworden. Dit is ideaal voor mensen met allergieën, waardoor zij minder gevoelig worden voor hun allergeen.

*zwarte knoflook heeft
dubbel zo grote
antioxidantieve werking!*





FERMENTATIE MAAKT VAN GEZONDE VOEDING EEN SUPERFOOD

In de natuur en in de keuken bestaan veel voorbeelden waarbij fermenteren een eindproduct oplevert dat vele malen krachtiger is dan het basisproduct. Zo wordt look, dat van zichzelf al gezond is, in gefermenteerde vorm een waar superfood.

“Zwarte look bevat bijna 2 keer zoveel antioxidanten als gewone knoflook”.

Zwarte knoflook heeft 198 eenheden antioxidanten per 100gram in vergelijking met 119 eenheden per 100 gram in de gewone knoflook.” Aldus superfan Mieke Hendriks van webshop Puur Mieke, die een gezonde en pure lifestyle promoot.

Andere voorbeelden waarin het gefermenteerde eindproduct vele malen krachtiger is dan het basisproduct, zijn bijvoorbeeld wijn (bevat meer polyfenolen dan druiven), zuurkool (met zijn melkzuren en vit. K effectiever dan rauwe kool) en kefir en yoghurt (gemakkelijker verteerbaar dan melk). Ook appelazijn (beter voor de spijsvertering dan appelsap) en tempeh (dat in gefermenteerde vorm niet meer de negatieve eigenschappen van sojabonen bevat) zijn veel krachtiger dan het origineel. De lijst is eindeloos. Gefermenteerde producten zijn eigenlijk een must.

Zelf zwarte (gefermenteerde) knoflook maken? Liever niet



Maxime Willems, bioloog en fermentatie-expert, raadt dit af. Gefermenteerde knoflook die gekocht is in de winkel is geproduceerd onder gecontroleerde omstandigheden. Bij fermentatie thuis kan de ongewenste bacterie *clostridium botulinum* ongewenst zijn gang gaan. En dat wensen we niet vanwege het uitscheiden van botuline, een van de giftigste stoffen op aarde. Veiliger is het om gefermenteerde knoflook te kopen.

Van allicine in rauwe knoflook naar S-Allyl-cysteine (SAC) in zwarte knoflook.

In knoflook zijn reeds meer dan 100 stoffen ontdekt. Zeer lang werd gedacht dat de geur van look ook de kracht eraan geeft. Studies tonen aan dat dit niet zo is. Het geheel maakt look tot look. Andere componenten in look maken het tot een allround versterker voor het immuunsysteem, DNA en witte bloedcellen.

De stof allicine die verantwoordelijk is voor de sterke geur van rauwe knoflook, blijkt geïsoleerd slechte eigenschappen te bevatten. Enkele nadelen:

1. Allicine in rauwe knoflook wordt nauwelijks opgenomen door ons lichaam. De maag breekt grotendeels allicine af. Hierdoor wordt een groot deel allicine niet omgezet door het enzym alliinase in SAC.
2. Allicine in rauwe knoflook vermindert de zuurstoftransport in het bloed.
3. Grote hoeveelheden allicine (rauwe knoflook) kan bloedarmoede veroorzaken, met chronische moeheid tot gevolg.
4. Grote hoeveelheden allicine (rauwe look) kan de functie van de lever verstoren. Zwarte knoflook (of zijn synoniemen gefermenteerde knoflook, aged garlic, aged garlic extract) en verhitte knoflook bevatten minder of geen allicine meer. Dat is in therapeutische dosissen beter voor lichaam en geest.



Wie regelmatig knoflook eet, verheldert de geest en verdrijft parasieten

LOOK IS EEN EEUWEN- OUD EN VEELZIJDIG KRUID.

In de oudheid werd knoflook ingezet voor de algemene gezondheid en was één van de belangrijkste remedies tegen allerlei ziekten. Elke dag 1 of 2 teentjes knoflook eten hield de arts buiten.

Look is een kruid met reeds eeuwenlang bekende gezondheidsaspecten

Rauw, gekookt, gebakken, gefermenteerd... knoflook werd op allerlei manieren gebruikt. Volgens de Oude Grieken, in het Oude Egypte, maar ook in het Oude China was knoflook een 'alles genezend' middel of panacee, een echte all rounder. In een oude joodse tekst van de Talmoed staat geschreven 'Wie regelmatig knoflook eet, verheldert de geest en verdrijft parasieten'. Verschillende culturen zoals Egypte, China, India, Italië en Griekenland, kwamen onafhankelijk van elkaar tot dezelfde conclusies over de brede, medicinale inzetbaarheid van knoflook.

Zo bleek knoflook inzetbaar bij diarree, dikke darmontsteking, bij kinkhoest, cholera, tuberculose en om wonden te helen.

In theorie kun je teveel knoflook eten. Dit geldt in principe níét voor gefermenteerde knoflook

De Herb Research Foundation bezit een lijst van 200 samenvattingen en verslagen over de goede eigenschappen van look. Als je knoflook echter eet als therapeutisch middel moet je aardig wat look eten.



Look is een veelzijdig kruid met reeds eeuwenlang bekende gezondheidsaspecten

Allerlei stoffen in rauwe of gebakken knoflook kunnen bij grote hoeveelheden voor problemen zorgen. Denk daarbij aan diarree, braken, bloedarmoede, leverproblemen, misselijkheid, windrigheid, jeuk en irritaties in de maag en slokdarm.

De voordelen van look voor het eerst wetenschappelijk aangetoond in 1944

In 1944 toonden Chester Cavallito en zijn medewerkers aan dat knoflook een antibacteriële werking had. Snel daarop werd ook zijn bloedverdünnende eigenschap ontdekt, alsook zijn sterk vermogen als antioxidant en zijn werkzaamheid bij verschillende virussen. Veel eerder had men al ontdekt dat knoflook allicine aanmaakt bij 'gevaar', als deel van het verdedigingsmechanisme van de plant. Bijvoorbeeld bij microbiële aantasting of een aanval van insecten. Zodra de plant merkt dat onheil in het spel komt, gaan enkele enzymen van de plant alliline van knoflook omvormen tot allicine. Het vrijkomen van allicine zorgt voor de typische geur van vers geperste knoflook.



Zwarte look bevat bijna 2 keer zoveel antioxidanten dan gewone knoflook



Zwarte look je beste vriend tegen kanker

KANKER EN ZWARTE KNOFLOOK

Daarenboven is gefermenteerde knoflook ook sterk aangeraden bij chemotherapie en bestraling. Waardoor minder haaruitval, minder moeheid en sneller herstel te verwachten zijn. Kanker en gefermenteerde zwarte look zijn vijanden.

4 manieren waarop gefermenteerde knoflook kanker minder kans geeft

1. Zwarte knoflook remt de groei van kankercellen af
2. Zwarte knoflook gaat carcinogene cellen sneller helpen uitscheiden
3. Zwarte knoflook beschermt het DNA van onze cellen
4. Zwarte knoflook helpt de vorming van kankercellen voorkomen

Gefermenteerde knoflook is geen wondermiddel. Relativering is nodig. Maar voeding is één van de verschillende factoren om al dan niet kanker te krijgen. Zwarte knoflook kan kanker preventief helpen voorkomen en zelfs genezen. Zonder twijfel. Omdat kankerverwekkende stoffen tegenwoordig overal aanwezig zijn, denk aan vleeswaren, landbouwgif en industrie, cosmetica, wasmiddelen, verf, kunststoffen in kleding, leidingwater... is het een goed idee om zwarte look tot je beste vriend te maken.

Maak zwarte look tot je beste vriend tegen kanker

Borstkanker, maagkanker en blaaskanker helpen voorkomen en genezen met zwarte look. Op het eerste wereldcongres over knoflook stelde de arts R. Lin dat zijn onderzoeksresultaten erop wijzen dat ons lichaam met knoflook beter beschermd is tegen straling en milieuvervuiling, twee belangrijke oorzaken van kanker. Dagelijks een teentje knoflook of zwarte look helpt kanker buiten houden, zou je mogen zeggen. Drie voorbeelden van kanker die baat hebben bij (zwarte) knoflook:

1. maagkanker

De biochemicus J. Liu en zijn team kwamen tot de conclusie dat look beduidend beter was

dan vitamine C om nitrosaminevorming in de darmen tegen te houden. Nitrosamine is een kankerverwekkende stof. Dr Millner deed een soortgelijke conclusie. Look vermindert het nitrosamine gehalte in de darmen. Chinezen die regelmatig look aten hebben 60% minder kans op maagkanker. (aldus National Cancer Institute).

2. blaaskanker

Knoflook extract bleek in een studie even goed te werken dan een medicijn tegen blaaskanker. De studie werd gepubliceerd in 2018 in Am.Journal Chin Med. 17 wetenschappers zetten er hun naam onder en ze vermeldden ook dat er geen bijwerkingen waren, hetgeen Ciplatin (anti blaaskanker medicijn) wel heeft.

Een andere studie bekeek de effecten van zwarte knoflook (aged garlic extract) en blaaskanker. 22 extracten van fruit en groenten werden vergeleken met deze van knoflook. Sommige extracten hadden weinig of geen invloed, maar bloemkool, rode druif, guave aardbeien extracten hadden een duidelijk beschermende invloed op blaaskanker bij ratten. Maar de absolute topper was knoflookextract. Blaaskankercellen konden nauwelijks overleven. Ook kwamen de onderzoekers tot de conclusie dat vele andere kankercellen niet konden overleven. Alle extracten werden direct in het lichaam gespoten niet geconsumeerd via de spijsverteringskanaal. (21,11,201!, a novel therapeutic anticancer property of raw garlic extract via injection, Z. Li, W Le & Z Cui)

3. borstkanker

Een recente studie bevestigt vorige studies die een positieve relatie aantoonde met knoflook en minder kans op borstkanker. Het ging hier om een 6 jarige studie onder 660 vrouwen, waarvan de helft borstkanker had. De onderzoekers van de Puerto Rico studie concludeerden dat dagelijks uien of knoflook eten het risico op borstkanker verkleint. De uitslagen waren spectaculair. Er bleek maar liefst 67% minder kans op borstkanker bij veelvuldig gebruiken van uien en knoflook. Knoflook bevat flavonoïden en organische zwavel; stoffen die anti kanker eigenschappen bezitten. Volgens de onderzoekers dienen we andere factoren zoals gezonde voeding, beweging en dergelijke ook in het achterhoofd houden. (Deze studie werd gepubliceerd in het tijdschrift Nutrition and Cancer.)





Diabetes en gefermenteerde knoflook zijn goede vrienden

ZWARTE KNOFLOOK STERKER DAN RAUWE KNOFLOOK

In gefermenteerde knoflook zitten verschillende componenten die het suikerniveau in het bloed helpen nivelleren tot een normale hoeveelheid.

Zwarte knoflook de 20 voordelen op een rijtje:

1. Hart en vaatziekten helpen voorkomen en genezen (Pedrazza-Chaverri, 1998)
2. Longaandoeningen, verkoudheid, griep, bronchitis (Dirsch, 1998)
3. Infecties (Uchida, 1975)
4. Diarree, maagzweren, wormen, parasieten (Mirelman, 1987)
5. Antiviraal, antibacterieel, antifungaal (S. Ankri, D. Mirelman, 1999)
(Salmonella, Staphylococcus, streptococcus, escherichia, bacillus, helicobacter pylori, mycobacterium)
6. Steenpuisten, acne, insectenbeten, candida
7. immuunsysteem (sterker actie van lymfocyten, fagocyten, natural killer cellen)
8. artritis
9. aften
10. blaasontsteking
11. diabetes
12. Eczeem
13. hepatitis
14. hooikoorts

15. kalknagel en voetschimmel
16. keelpijn
17. oorontsteking
18. prikkelbaar darmsyndroom
19. psoriasis
20. slechte bloedsomloop

Diabetes en gefermenteerde knoflook zijn goede vrienden

Versuikering in het bloed door een te hoog suikergehalte in het bloed doet de mens geen goed. Versuikering heeft negatieve gevolgen voor de nieren (gaan slecht presteren), ogen (blind worden), hersenen (dementie en alzheimer), de huid (rimpelvorming) en het hart (hartfalen en vaatziekten). In gefermenteerde knoflook zitten verschillende componenten die het suikerniveau in het bloed helpen nivelleren tot een normale hoeveelheid. En gefermenteerde knoflook (zwarte knoflook) doet dit beduidend beter dan gewone knoflook.

*Zwarte look voorkomt
en geneest infecties:
geef het coronavirus
weinig kans!*





*bloedverdunner
minder cholesterol
bloeddrukverlagend
Anti-stress*

HART EN BLOEDVATEN BESCHERMD DOOR GEFERMENTEERDE ZWARTE KNOFLOOK.

Hartinfarct, vaatziekten en atherosclerose krijgen minder kans met zwarte knoflook

Meer dan 100 wetenschappelijke studies tonen aan dat gefermenteerde knoflook de beste bescherming biedt om hartinfarcten, vaatziekten en atherosclerose te voorkomen, af te remmen of om te keren. We bespreken 4 topics:

1. Gefermenteerde knoflook helpt klevig bloed voorkomen Statines, aspirine en coumarines minder sterk als zwarte knoflook.

Zwarte knoflook is een echte bloedverdunner. Look bevat “adenosine”, een substantie die een remmende werking heeft op fibrine, een bloedstollingseiwit. Het kan het klevan van het bloed aan de vaatwand tot 50% voorkomen en het aan elkaar hechten van bloedplaatjes tot 25% verminderen. Het gevolg hiervan is dat er minder kans is op trombose en op atherosclerose.

Gefermenteerde knoflook werkt beter, breder en veiliger dan statines, aspirine en coumarines. Dit zijn chemische medicijnen met talrijke bijwerkingen.

2. Zwarte knoflook gaat oxidatie van de vaatwanden tegen

Van cholesterol hoeven we geen angst te hebben. Cholesterol, zelfs hoge cholesterolwaarden, is je vriend en nooit je vijand. Daar word je onterecht bang voor gemaakt.

Cholesterol wordt voornamelijk aangemaakt door je lever om onder andere bloedvaten te beschermen en te herstellen. Gefermenteerde knoflook bevat eigenschappen en antioxidanten die de bloedvaten helpen beschermen tegen oxidanten. Zwarte knoflook helpt veroudering van de bloedvaten tegen te gaan. Zwarte knoflook bevat een stevige porties SAC (S-allylcysteïne) en SAMC (S-allylmercaptocysteïne). Talrijke studies bevestigen de beschermende werking van SAC en SAMC.

3. Hoge bloeddruk verlaagt met gefermenteerde knoflook (zwarte knoflook)

Bloeddrukverlagende medicijnen minder sterk als zwarte knoflook.

Gefermenteerde of zwarte knoflook verlaagt hoge bloeddruk sterker dan gewone knoflook. Het doet dit even sterk als de meeste bloeddrukverlagende medicijnen.

Het voordeel van zwarte knoflook tegenover bloeddrukverlagende middelen schuilt in de afwezigheid van de vele nevenwerkingen van bloeddrukverlagers. Dergelijke medicijnen doen bovendien niets aan de oorzaak van de hoge bloeddruk.

Bloeddrukverlagende middelen dwingen het hart om trager te pompen of ze dwingen de bloedvaten om constant verder open te staan of dwingen ons lichaam om minder bloed te bevatten. Bloeddrukverlagers verbeteren de bloedslag, maar niet de oorzaak. Dit is schijn en gevaarlijk.

Gefermenteerde knoflook gaat traag te werk en laat de natuur haar ding doen. Het verbetert de condities van hart en bloedvaten. Zwarte knoflook laat na een langere periode van 1 à 3 maanden een daling van de bloeddruk zien.

4. Zwarte knoflook zegt vaarwel tegen anti-stress-medicijnen

Vaarwel valium. Leve zwarte knoflook. Van anti-stress-medicijnen word je slaperig en krijg je een gevoel van vermoeidheid. Emily Thacker, schrijfster van ‘Het Grote Lookboek’, stelt dat look bijna even sterk aan stressreductie doet als valium. Dit is positief bij hart- en vaatproblemen. In een test bleek bovendien dat na 3 weken gebruik van look, de testpersonen meer uithouding hadden en minder moe werden.



Geef het Corona virus weinig kans!

ZWARTE LOOK VOORKOMT EN GENEEST INFECTIES

Weg virussen, bacteriën en andere ongewenste indringers. Een gewone verkoudheid voorkomen en snel genezen, doe je met zwarte knoflook.

Zwarte look versterkt ons immuunsysteem wellicht beter dan gelijk welke plant. Virussen, bacteriën en andere ongewenste substanties worden omsingeld en opgeslokt door onze macrofagen en natuurlijke killer cellen, gestimuleerd door look. Dr. Tarig Abdullah, een groot voorstander van look, zowel als medicijn als voeding, stelt dat look het krachtigste middel is tegen microben, bacteriën, parasieten, protozoa, fungi, schimmels en virussen. Griep, verkoudheden en andere infecties krijgen weinig kans met zwarte look. Zo stelt Emily Tracker in haar 'Het Grote Lookboek' dat 1 mg allicine (looksubstantie) het werk verricht van 15 eenheden penicilline. Look behandelt een keelinfectie beter dan penicilline. Minstens 23 bacteriën worden gedood door lookextracten, waaronder salmonella (kip) en stafylokokken (keelpijn). Meer dan 50 parasieten, zoals schimmels, worden door zwarte knoflook belemmerd in hun groei. Een gewone verkoudheid? Zwarte look heeft een sterke antivirale werking. "Pediatrics", het tijdschrift over kindergeneeskunde, meldde een succesvolle behandeling met knoflook van hersenvliesontsteking, een virale infectie van de hersenen (meningitis). Volgens sommige onderzoekers zijn het de zwavelverbindingen in look die de strijd aangaan met virussen. Allicine in look verslaat het herpesvirus alsook de gangbare virussen bij griep en verkoudheden. De wetenschappelijke rapporten over knoflook en zwarte look bij candida albicans zijn sterk en zelfs fenomenaal. Virussen, insecten, larven en bacteriën houden niet van knoflook. The Wall Street Journal vermeldt dat zwavelverbindingen in look 100% efficiënt zijn om allerlei larven van vliegen, muggen en motten te doden.

SAC en SAMC in gefermenteerde zwarte knoflook

SAC vermindert het risico op beroerte en neurodegeneratieve schade
SAC (S-allylcysteïne) is een typische stof in knoflook, een zwavelverbinding met een eiwit (aminozuur). Veel onderzoek betreffende SAC ondersteunt zijn vele gunstige gezondheidseffecten. SAC vermindert het risico op beroerte en neurodegeneratieve schade. SAC is een krachtig antioxidant, een in water oplosbare verbinding, die anders werkt dan andere antioxidanten. Het wordt gemakkelijk geabsorbeerd in het maag-darmkanaal en snel gedetecteerd in verschillende weefsels (nier, lever, longen, hersenen). Hierdoor wordt gesuggereerd dat SAC profylactische (preventieve) eigenschappen heeft op een klinisch niveau. SAC kan als geneesmiddel worden gebruikt om de oxidatieve schade bij chronische degeneratieve aandoeningen te voorkomen.

Leveraandoeningen, vervette lever, te weinig galwerking, vergiftigingen met lood, kwik, koper, cadmium of aluminium? Gebruik aged garlic.

Gefermenteerde knoflook (aged garlic) verbetert sterk de werking van de lever, zelfs veel sterker dan rauwe of gebakken knoflook. Knoflook helpt één van de belangrijkste enzymatische processen in ons lichaam, glutathion, de sterke antioxidant die afvalstoffen in ons lichaam opruimt. Als gefermenteerde knoflook de lever sterker maakt, helpt deze ook om de zware metalen en andere niet gewenste stoffen volgens de goede leverwerking te elimineren. Door de fermentatie bevat aged garlic de actieve zwavelcomponenten van SAC en SAMC.





ZWARTE GEFERMENTEERDE LOOK IS THERAPEUTISCH INZETBAAR

Hoeveel aged garlic extract of zwarte look is therapeutisch inzetbaar?

Veel studies en wetenschappelijke testen zijn gebeurd met 1 à 2 gram gefermenteerde knoflook per dag en over lange termijnen van 6 maanden tot 2 jaar.

Vergis je niet. Kies alleen voor biologische gefermenteerde knoflook. Het heeft weinig zin te kiezen voor een goed product dat ons opzadelt met pesticiden, zoals niet-bio look. Kies voor biologisch.

- Een dubbelblind studie met 1,2 gram gefermenteerde knoflook gedurende 1 jaar, gaf als resultaat 65% minder plaque (minder aderverkalking). Ook viel op dat het hebben van koude handen en voeten sterk verminderd was, dit door een sterkere bloedsomloop.

- 1 à 2 gram per dag is met andere woorden goed en kan dienen als therapeutische dosis. Meer mag en kan gemakkelijk worden ingenomen in poedervorm, in pastavorm of als teentje zwarte knoflook.

- 1 à 2 gram werd met succes ingezet bij hartkramp, een zwak hart, aderverkalking, hartkloppingen, kortademigheid, etalagebenen, concentratiestoornissen en spataders.

Tip : Een gouden duo is zwarte knoflook met bamboezout. Wellicht bestaat er geen sterker duo dat alom inzetbaar is voor de algemene gezondheid.

Griep, bronchitis, virale infecties, herpes, darmparasieten, candida en een verkoudheid krijgen weinig kans. Deze euvels worden snel rechtgezet met gefermenteerde knoflook (aged garlic)

Onderzoek toont aan dat door regelmatig zwarte knoflook te eten, het verdedigingsleger van je lichaam sterk toeneemt. De natural killer cellen vermeerderen met maar liefst 160% en de macrofagen tot 290%. Beiden maken deel uit van de witte bloedcellen, ons leger dat niet gewenste virussen, bacteriën, vuil, enzovoort te lijf gaan zodat we niet ziek worden.

Tip: Aged garlic is ook perfect inzetbaar bij urineweginfecties, samen met cranberry sap en bamboezout. Binnen de 24 à 48 uur zijn de blaasontsteking en urineweginfecties opgelost. Aanbevolen inname per dag en gespreid over de dag: 1 liter ongezoet cranberry sap, 5 à 10 g zwarte knoflook en 2 à 6 gram 9 x gebrand bamboezout

Zwarte knoflook de 11 voordelen:

1. Bescherm hart en bloedvaten beter dan knoflook.
2. Versterkt beter het immuunsysteem omdat het als probiotica fungeert.
3. Is meer antiseptisch dan knoflook tegen virussen, bacteriën en schimmels. Zwarte look heeft 2 x meer antioxidanten dan knoflook.
4. Bevat meer SAC (S-allylcysteine), een antioxidant oplosbaar in water. Dit gaat oxidatie van zuurstof tegen, vermindert oxidatieve stress en beschermt bij diabetes omdat het helpt voorkomen dat suikers zich gaan binden met eiwitten. AGEs (advanced glycation end products)) Glycosylering is een enzymatisch proces waarbij suikergroepen gekoppeld worden aan een eiwit. Glycosylering = versuikering = stofwisselingsziekten = spierslapte, stollingsstoornissen, motorische en mentale achterstand of aftakeling
5. Bescherm meer tegen toxische stoffen en is een betere ontgifter.
6. Vermindert meer dan knoflook de kans op neurodegeneratieve schade.
7. De fermentatie zorgt voor actieve enzymen en vermeerderd het aantal vitaminen.
8. Gemakkelijker verteerbaar dan rauwe of gebakken look.
9. Levert meer vitamine K (hartziekten, artritis, kanker).
10. Vermindert pijn zonder nadelige neveneffecten.
11. Mineralen worden sterker gebonden en zijn hierdoor beter opneembaar.



Fermentatie is een boost in weerstand en is beter voor de darmflora

DE KRACHT VAN FERMENTATIE

Gefermenteerde voeding is beter verteerbaar, heeft een andere smaak en bevat meer actieve voedingsstoffen. Het versterkt de mensen tegen allerlei ziekten. Je immuunsysteem krijgt een boost in weerstand.

Fermentatie is een samenspel van enzymatische processen van allerlei bacteriën en voeding.

De bacteriën zetten bepaalde voedingsstoffen om in antioxidanten en vitaminen. Zo bevat alle gefermenteerde voeding vitamine B12, antioxidanten zoals superoxide dismutase, glutathione, verteringsenzymen en bèta-1,3-glucanen. Er bestaat geen twijfel over dat fermentatie voeding gezonder maakt. Alle leven op aarde is afhankelijk van bacteriën, virussen en protozoa. In een gezond spijsverteringskanaal zijn er meer dan 600 soorten bacteriën genesteld. Het totaal aantal lichaamsbacteriën weegt bij een gezonde spijsvertering maar liefst 2kg. Micro-organismen zitten ook in vruchtbare aarde waaruit planten groeien en waar uiteindelijk dier en mens gezonde voeding van krijgen.

Bij fermentatie doen bacteriën wonderen.

Kaas, bier, wijn, chocolade, koffie, thee maar ook kefir, kombucha, pickles, miso, amazake, tempeh, zuurdesembrood, zuurkool, azijn en zwarte look zijn resultaten van fermentatie. Fermentatie wordt in traditionele rituelen al generatie na generatie uitgevoerd in heel de wereld. Het is ook een manier om voedsel langer houdbaar te maken. Fermentatie doet nog veel meer. Dit proces maakt ook bepaalde stoffen inactief die van nature in voeding voorkomen, zoals cyanide in cassava en andere voeding. Fytinezuur is een toxine die zink, calcium, magnesium en ijzer bindt, waardoor minstens een deel van deze mineralen niet kan worden opgenomen. Dit zuur wordt inactief gemaakt wanneer granen en meel fermenteren in water.

Fermentatie? Heeft gepasteuriseerde gefermenteerde voeding zin?

Gefermenteerde voeding of drank bevat levende, positieve bacteriën die in je darm (spijsverteringskanaal) voor gezondheid kunnen zorgen.

Dit is een bijkomend voordeel van gefermenteerde voeding of drank die niet werd gepasteuriseerd. Als je dus je spijsvertering en immuunsysteem extra wilt helpen, consumeer dan af en toe of regelmatig rauwe, niet gepasteuriseerde drank en voeding. Gepasteuriseerde gefermenteerde drank of voeding heeft nog altijd heel veel voordelen ten opzichte van niet gefermenteerde voeding of drank. De enige en belangrijke kanttekening is dat gepasteuriseerde gefermenteerde voeding of drank je niet de levende bacteriën kan bieden van je immuunsysteem (spijsverteringskanaal). Rauwe lacto-gefermenteerde voeding of drank die niet werd gepasteuriseerd voorkomt bijvoorbeeld de groei van shigella, salmonella en E.coli bacteriën.



Hart en bloedvaten beschermt door gefermenteerde zwarte look



*Hygiëne is belangrijk,
maar het Corona-virus heeft vrij spel.*

HANDEN VEEL WASSEN IS SLECHT VOOR JE WEERSTAND.

Obsessieve dwang voor hygiëne opgehemeld door reclame en belangengroepen. Antiseptische zeep scoort, maar doet meer slecht voor je gezondheid dan je denkt. Antibacteriële zeep is een trend gebaseerd op bangmakerij. Dr. Myron Genel, voorzitter van The American Medical Association Council For Scientific Affairs zegt: "Overdreven handen wassen creëert antibioticaresistente bacteriën en virussen".

Dr. Stuart Lavy, gewezen directeur van Tufts University Center for Adaptation Genetics and Drug Resistance, is tegen triclosan om je handen te ontsmetten. "Je huid, je openingen en de oppervlakten van je huis zijn allen bezaaid met micro-organismen. Deze micro-organismen helpen je en zichzelf tegen potentiële vijandige microben, zoals bacteriën en virussen. Het constant proberen te verdrijven van micro-organismen vermindert de defensie van je lichaam en je omgeving tegen mogelijke vijandige organismen."

"Je immuunsysteem regelt zichzelf door ervaringen te delen, net zoals je verstand."

stelt Dr Irun Cohen van het Weizmann Institute of Science in Israel. "Hygiëne blijft belangrijk maar we kunnen niet leven en overleven zonder micro-organismen."

Micro-organismen zijn niet de slechteriken, maar de essentie van al het leven.

Je gezondheid vraagt om samen te leven met micro-organismen. Ons lichaam leeft samen met wellicht 100 miljard micro-organismen. Micro-diversiteit is heel belangrijk voor onze gezondheid en weerstand.

MICRO-DIVERSITEIT IS BELANGRIJK VOOR JE WEERSTAND.

Fermentatie zonder pasteurisatie helpt

Je weerstand wordt versterkt met wilde fermentatie. Pasteurisatie doodt bacteriën en andere micro-organismen. Voor een betere weerstand zijn levende bacteriën...

Gevarieerd eten en drinken van niet gepasteuriseerde producten helpt ons aan diverse microben in ons lichaam. De aarde en zijn bewoners zijn met elkaar verbonden. Het overleven van soorten zoals de mens berust op biodiversiteit.

Je lichaam is een ecosysteem dat pas goed functioneert als het diverse micro-organismen bevat.

Wilde fermentatie kan daarbij helpen. Dit is een fermentatieproces waarbij micro-organismen uit de omgeving worden opgenomen tijdens de fermentatie. Doe je dit thuis, dan worden huis-organismen opgenomen in je spijsverteringskanaal. Samen zijn we sterk. Enkele vijandige organismen moeten opboksen tegen een leger diverse micro-organismen. Nobelprijswinnaar Elie Metchnikoff onderzocht 100-jarigen in de Balkan die rauwe yoghurt aten. Ze concludeerde dat de lactobacillen van levende yoghurt het leven van deze mensen verlengde en het risico op infectieziekten verminderde.

Vandana Shiva, de Indiase activiste, verzet zich stevig tegen geïndustrialiseerde voeding en tegen lege voeding die volledig gehomogeniseerd is. Het is tijd, zegt ze, dat we het heft in eigen handen gaan nemen. Wilde fermentatie kan daarbij helpen.



CHEFS HEBBEN ZWARTE KNOFLOOK ONTDEKT!

Geniet van de voordelen van gefermenteerde knoflook zonder de geur van look en een rijkere smaak.

Zwarte knoflook, ook wel gefermenteerde knoflook genoemd, geeft een zoete intense smaak aan je gerechten. Het heeft geen knoflookgeur meer en ook niet de scherpe smaak van rauwe knoflook. Zwarte knoflook is ideaal voor risotto, soep en pasta.

Gerechten krijgen een diepere smaak.

Het is heerlijk in allerlei purees en stamppot. Dressings zoals zwarte knoflookdressing zijn gezond en heel lekker. De zwarte kleur draagt ook bij tot het visuele aspect in culinaire gerechten. Sommige zeggen dat vegetarische recepten zo een umami smaak krijgen.

Hoe gebruik je deze zwarte, zoete, geurloze knoflook in de keuken ?

De mogelijkheden zijn eindeloos. Een lepeltje door de aardappelpuree of wortelpuree. Bij bloemkool en spruitjes....

10 manieren om gefermenteerde knoflook gebruiken?

1. In dressings, salsa's en marinades
2. In dips
3. Voeg toe aan soep
4. In een shot
5. Als snack
6. Op bruschetta
7. In pastasaus
8. Gemengd in aardappelpuree (of andere purees)
9. Voeg toe aan hummus
10. Verwerk in kefir, kombucha, appelazijn





ONCE YOU GO BLACK, YOU NEVER GO BACK

Zwarte knoflook biedt je de kracht van fermentatie en de voordelen van knoflook zonder de geur. Zwarte gedroogde citroen geeft authenticiteit aan talrijke gerechten.

Zwarte look en bamboezout zijn een winnend duo voor je gezondheid. Van zwarte look is geweten dat het een grote bijdrage kan leveren voor je immuunsysteem. De kracht van zwarte look wordt gigantisch versterkt door de aanwezigheid van bamboezout.

2 goede redenen waarom 9 maal gebrand bamboezout de werking van look versterkt:

1. Bamboezout activeert enzymen in je lichaam waardoor de cellen gemakkelijker afval stoffen kunnen verwijderen.
2. Door de aanwezige actieve spoorelementen en mineralen van bamboezout worden de helende stoffen van look beter opgenomen en benut in onze lichaamscellen.

Zwarte gedroogde citroen geeft authenticiteit aan talrijke gerechten.

Gedroogde zwarte citroen wordt veelvuldig gebruikt in de Midden-Oosterse keuken. Chef en auteur Ottolenghi is grote fan van deze intens frisse en zoete smaak. Zwarte gedroogde citroen geeft karakter aan stoofschotels, soepen, marinades en tajines. Verkrijgbaar in schijfjes en in poedervorm.

Freedomofhealth.eu: dé site over gezondheid

Schrijf je daarom nu in voor onze nieuwsbrief, dan houden we je op de hoogte en mis je nooit meer iets.