



Knoblauch...

...ist vollgepackt mit Nährstoffen

Wer die gesunde Knolle in seine Speisen integriert, versorgt den eigenen Körper gleichzeitig mit einer Vielzahl von Nährstoffen, denn Knoblauch enthält ein wenig von fast allen Nährstoffen, die der menschliche Körper braucht.

...stärkt das Immunsystem

Gerade in der Erkältungszeit ist der Knoblauch eine wahre Geheimwaffe! Roher Knoblauch wirkt als natürliches Antibiotikum und bringt mit den zahlreichen Antioxidantien das gesamte Immunsystem auf Hochtouren.

Tipp: Am besten nimmt man gleich zu Beginn einer Erkältung mindestens zwei zerdrückte Knoblauchzehen mit etwas Wasser zu sich, um die Schwere und Dauer der Erkältung zu reduzieren.

...wirkt antibakteriell

Das Knoblauch antibakteriell wirkt, wird vor allem dem Inhaltsstoff Allicin und den enthaltenen Sulfiden zugeschrieben. Durch seine Eigenschaften als natürlicher Entzündungshemmer kann Knoblauch zum Beispiel bei Akne und als Schutz vor Parodontose eingesetzt werden

...wirkt antioxidativ

Die in Knoblauch enthaltenen Antioxidantien wirken gegen oxidativen Stress und können Erkrankungen wie Alzheimer vorbeugen.

...stärkt die Knochen

Knoblauch enthält Nährstoffe wie Vitamin B6, Vitamin C, Zink und Mangan, die das Bindegewebe stärken und die Knochenbildung unterstützen. Der Verzehr von Knoblauch kann sich so positiv auf Östrogenspiegel, Bindegewebe und Knochenbildung auswirken.