



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Knoblauch und Gesundheit - Wirkung aus Sicht der TCM**

Liebe Glasfutterer

Heute beleuchte ich mal ein Gewürz, das ein gewisses „Konfliktpotential“ birgt. Genau – es geht um Knoblauch...Viele lieben „Knobi“- ob eher dezent in kleinen Mengen oder richtig dominant quasi als „Hauptdarsteller“ z.B. in Aioli, der spanischen Knoblauchmayonaise oder im italienischen Pasta-Klassiker „Alio e Olio“. Echte Fans nehmen auch etwaige Reaktionen ihrer Mitmenschen auf die „Knoblauchfahne“ am nächsten Tag in Kauf... Knoblauch stammt ursprünglich aus Zentralasien und ist unverzichtbarer Bestandteil der asiatischen, der Mittelmeer- und orientalischen Küche. Seine Wirkung gegenüber Bakterien, Pilzen und Parasiten ist seit Jahrhunderten bekannt. Heute steht eher seine Wirkung gegen Arterienverkalkung im Mittelpunkt. Da er sehr erwärmend ist, sollten Menschen mit Anzeichen von Hitzeerkrankungen ihn nur sehr vorsichtig verwenden.

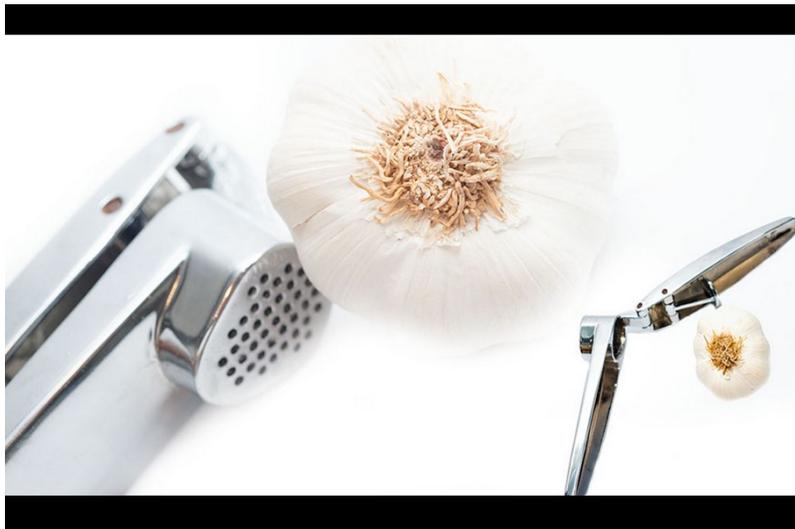


Foto Klaus Rupp

### **Knoblauch – Wirkung aus Sicht der TCM\***

1. Wärmt das Innere, reguliert das Qi, löst Nahrungsstagnation (z.B. Verdauungsstörungen, Schmerzen unter dem Rippenbogen)
2. transformiert Feuchtigkeit und Schleim (Arteriosklerose)



Eure Sabine Kakizaki

\*Quelle: 180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin, H. Magel/W.Prinz/S.van Luijk