

Alles over Allicine

Alles over Allicine



Inhoudsopgave

1. Wat is allicine?	7
Afweermechanisme	7
Wat zijn de voordelen van Allicine?	9
2. Knoflook een historisch overzicht	11
Inleiding	11
Geneeskrachtig	11
3. Knoflook in medisch gebruik: Een historisch perspectief	13
Het oude Egypte	13
Bijbelse bronnen	13
Het oude Griekenland	14
Het oude Rome	14
China en Japan	15
India	15
De middeleeuwen	15
De Renaissance	16
Amerika	16
4. De toekomst van allicine	17
Superbacteriën	17
Zonder chemische bijproducten	19
Knoflooksupplement	20
Waar moet ik op letten bij een knoflooksupplement?	21
Waarom bevatten zoveel knoflookproducten geen allicine?	22
Hoeveel allicine heb ik eigenlijk nodig?	22
De voordelen van allicine op een rij	22
Hart- en vaatziekten	23
Respiratoire aandoeningen	23
Spijverteringsstoornissen en infecties	24
Huidproblemen	26
Immuunsysteem	27

© Uitgeverij P. Boekhout 2015

Uitgave van: Uitgeverij P. Boekhout
Tel. (0166) 66 38 05

Druk: De Groot Drukkerij B.V.



5. Allicine van A tot Z	29
ACNE	29
Aften	31
Artritis	32
Astma	34
Blaasontsteking	35
Candidiasis	36
Cellulitis	39
Cholesterol	40
Cryptosporidium	41
Diabetes	42
Diarree	43
Doorligwonden	44
Eczeem	45
Hepatitis	47
Hoesten, luchtweginfecties	48
Hooikoorts	49
Impetigo	50
Kalknagel	51
Keelpijn	52
Koorts, griep en verkoudheid	54
Longontsteking	55
Maagzweer	56
Oorontsteking	57
Parasieten	58
Paronychia	59
Prikkelbare darmsyndroom	61
Psoriasis	63
Sinusitis	64
Slechte bloedsomloop	65
Voetschimmel	67
Bibliografie	68



1. Wat is allicine?

Allicine is het belangrijkste actieve bestanddeel in knoflook. Het natuurlijke antibioticum werd voor het eerst vastgesteld in 1944 door Chester Cavallito en zijn medewerkers in de organische chemie. Cavallito (*Cavallito, 1944*) ontdekte dat allicine verantwoordelijk is voor een breed scala aan antibacteriële activiteit in knoflook. Onderzoek heeft sindsdien aangetoond dat de stof ook effectief is tegen bloedstolling, hypertensie en verscheidene bacteriën. Allicine is een krachtige antioxidant en heeft een antimicrobiële werking.

Afweermechanisme

Een vaak voorkomend misverstand met betrekking tot allicine is dat je het automatisch binnenkrijgt bij het eten van knoflook. Dat is niet zo. Allicine wordt niet zonder meer aangetroffen in knoflook. Verse knoflook bevat enzymen genaamd 'allinase' en 'alliine', die zijn opgenomen in verschillende delen van de plant. Deze twee enzymen fungeren als een afweermechanisme tegen microbiële ziekteverwekkers in de bodem. Wanneer schimmels of andere bodempathogenen de teentjes bedreigen, wordt binnen enkele seconden alle alliine omgezet in een nieuwe verbinding: allicine.

Allicine maakt dus deel uit van het verdedigingsmechanisme van de plant. Als de plant 'bedreigd' wordt, bijvoorbeeld door microbiële aantasting, dan komt er voor zeer korte tijd allicine vrij, en alleen in een klein deel van de plant. Zo voorkomt de plant dat hij enzymen verspilt, en minimaliseert hij schade aan zichzelf. Het vrijkomen van allicine (of eigenlijk de afbraak van de stof) zorgt voor de typische geur van versgeperste knoflook.

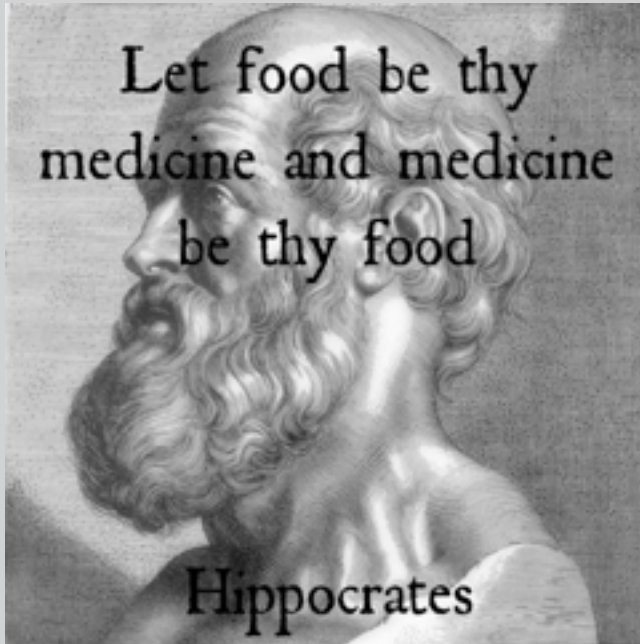
Dit betekent dat allicine, wil het effectief zijn voor de gezondheid, eerst uit de plant moet worden gewonnen. Niet alle knoflookproducten bevatten dus automatisch allicine.



Wat zijn de voordelen van Allicine?

Volgens een groot aantal klinische studies heeft allicine een breed scala aan gezondheidsvoordelen, zoals de versterking van het immuunsysteem en een goede werking op hart- en bloedvaten. De werkzame stof in knoflook verlaagt LDL of 'slecht cholesterol', en verhoogt HDL-gebonden cholesterol, ook wel het goede cholesterol genoemd. Dit kan weer helpen bij de preventie van hartgerelateerde aandoeningen zoals een hartaanval, atherosclerose, en beroerte. Bewezen is dat allicine de volgende positieve effecten heeft:

- Vermindert de kans op hartaanvallen (*Qureshi, 1983*)
- Herstel van het immuunsysteem (*Dirsch, 1998*)
- Bestrijdingen van ontstekingen (*Ankri e. a., 1999*)
- Helpt bij het opbouwen van meer weerstand (*Josling, 2001*)



2. Knoflook een historisch overzicht

Inleiding

Knoflook is een van de vroegst gedocumenteerde planten uit de geschiedenis. Het wordt al duizenden jaren gebruikt voor de behandeling van ziekten en behoud van de gezondheid. Knoflook was al aan het begin van de geschreven geschiedenis in gebruik als medicijn. In Egyptische piramides en Griekse tempels zijn resten van knoflook aangetroffen. Ook zijn er Bijbelse verwijzingen naar knoflook, en in de Talmud, een oude Joodse tekst, staat: "Eet regelmatig knoflook, het verheldert de geest, versterkt de mannelijkheid en verdrijft darmparasieten!"

Geneeskrachtig

Oude medische teksten uit Egypte, Griekenland, Rome, China en India bevatten allemaal voorgeschreven medische toepassingen voor knoflook. Zelfs culturen die nooit met elkaar in contact kwamen, trokken dezelfde conclusies over het nut van knoflook voor de behandeling van zieken. In de traditionele Chinese geneeskunde werd knoflook gebruikt om darmstoornissen te behandelen, vooral bij diarree, dysenterie en colitis (ontsteking van de dikke darm) werd knoflook gebruikt.

De antibacteriële werking van knoflook in de dikke darm en de andere toepassingen werden al vroeg onderkend.

Knoflook heeft een opmerkelijk breed spectrum aan medicinale voordelen. De moderne wetenschap is steeds vaker bereid om de overtuigingen van oude culturen over knoflook te bevestigen. De potentie van de in knoflook werkzame stoffen voor preventie en behandeling van ziektes wordt daarmee in steeds bredere kring bekend.

3. Knoflook in medisch gebruik: Een historisch perspectief

Het oude Egypte

(circa 3200 tot 343 voor Christus)

Knoflook als onderdeel van de dagelijkse voeding, in het bijzonder voor de arbeiders betrokken bij zware arbeid. Men geloofde dat knoflook bijdroeg aan kracht en productiviteit.

De gezaghebbende medische tekst in deze dagen, de Codex Ebers, beveelt knoflook aan voor de behandeling van abnormale groei. De Codex schreef knoflook ook voor bij slechte bloedsomloop, algemene malaise en parasitaire insecten.

Goed bewaard gebleven knoflookteentjes werden gevonden in het graf van farao Toetanchamon, die regeerde van 1334 tot 1325 voor Christus.

Bijbelse bronnen

De Joodse slaven werden gevoed met knoflook, ook weer omdat men aannam dat knoflook bijdroeg aan kracht en productiviteit. De Talmoed, een Joodse religieuze tekst uit de tweede eeuw na Christus, beveelt knoflook aan voor de behandeling van infecties met parasieten en andere aandoeningen.

Het oude Griekenland

(1000 tot 326 voor Christus)

Soldaten kregen knoflook voorgezet om hen meer moed te geven, knoflook maakte deel uit van de dagelijkse soldatenhap. Tijdens de eerste Olympische Spelen werd knoflook geconsumeerd door atleten om de prestaties te verbeteren. Knoflook werd gebruikt om de huid tegen vergif of toxinen te beschermen. Hippocrates, de vader van de geneeskunde, gebruikte knoflook als onderdeel van zijn therapeutisch arsenaal. Hij pleitte voor het gebruik ervan voor pulmonale klachten, een reinigend of zuiverend middel, en voor abdominale gezwellen.

Het oude Rome

(8 tot 476 na Christus)

De chef-arts van Nero's leger adviseerde knoflook voor het "reinigen van de slagaders", dus om de cardiovasculaire conditie te verbeteren (De circulatie van het bloed werd pas honderden jaren later ontdekt). Knoflook werd ook aanbevolen voor aandoeningen aan het maagdarmkanaal, behandeling van dierlijke beten en voor verlichting van uiteenlopende ziekten en epileptische aanvallen. In de vijfdelige *Historica Naturalis* (een geneeskundig naslagwerk), staan maar liefst drieëntwintig medicinale werkingen van knoflook tegen infecties en andere hepatische ziekten. Later werd knoflook gebruikt tegen aandoeningen van de luchtwegen, alsmede tegen parasieten.

China en Japan

Knoflook werd gebruikt als conserveermiddel en maakte deel uit van de dagelijkse voeding met rauw vlees. Het werd voorgeschreven om te helpen bij de ademhaling en de spijsvertering en als middel tegen diarree en worminfecties, daarnaast ook tegen depressie. Knoflook wordt ook gebruikt om de mannelijke potentie te verhogen.

India

Knoflook werd al snel geassocieerd met verschillende medicinale voordelen en komt voor in de vroegste geschreven verslagen. In een bekende medische tekst, de *Charaka-Samhita*, werd knoflook beschreven als een middel om hart- en vaatziekten en artritis te behandelen. In een andere oude medische tekst, die bekend staat als het Bower-manuscript (vernoemd naar de ontdekker), wordt knoflook genoemd als middel tegen vermoeidheid, parasieten, maag- en vaatziekten en lepra.

De middeleeuwen

(500-1500 na Christus)

Medicinaal gebruik van knoflook wordt prominent beschreven in *De Hortulus*, een toonaangevende medische handleiding uit de middeleeuwen. Knoflook werd verondersteld constipatie te verlichten, mits ingenomen met sterke drank. Op de medische school

van Salerno werd diëtetiek onderwezen om knoflook optimaal te benutten. Knoflook werd gebruikt als een behandeling voor de grote plagen, zoals de Builenpest in de veertiende eeuw.

De Renaissance

(vanaf midden vijftiende eeuw)

Knoflook was een van de belangrijkste planten in de tuinen van vooraanstaande universiteiten, voor medische onderzoeksdoeleinden. Een vooraanstaand arts uit de 16e eeuw, Pietro Mattioli van Siena, raadde knoflook aan voor spijsverteringsstoornissen, nierstenen en het verdrijven van de nageboorte. De Engelsen namen knoflook op in hun medicijnkastjes, en het werd gebruikt bij kiespijn, constipatie, waterzucht en pest.

Amerika

De Indianen gebruikten knoflook in thee om griepachtige symptomen te behandelen. Knoflook werd aangeprezen in het herbarium van Shaker als een stimulerend, slijmoplossend middel (1825). Dr. John Gunn gebruikte knoflook in het boek "Home: Book of Health" als een diureticum, slijmoplosser en als behandeling tegen wormen (1878). Dr. Joseph Richardson, auteur van Health Remedies, gebruikte knoflook voor alle longziekten.

4. De toekomst van allicine

Welke rol zal allicine in de nabije toekomst kunnen gaan spelen? Hoe kan het bijdragen aan een grotere gezondheid en een beter voedingspatroon?

Superbacteriën

In de 21e eeuw hebben we al een aantal besmettelijke organismen geïdentificeerd die naar alle waarschijnlijkheid tot grote problemen gaan leiden. Alleen al in de laatste drie decennia zijn er verschillende, vaak zeer ernstige virale en bacteriële epidemieën uitgebroken. In een paar gevallen betreft het zelfs infectieziekten waarvan we dachten dat we die allang onder controle hadden. Sommige mensen zeggen dat dit komt door het overmatig gebruik van agressieve antibiotica die onbedoeld 'goede' bacteriën doden. Anderen duiden op het wijdverbreide gebruik van vaccins.

Wat de oorzaak ook is, de globalisering en de toenemende beschikbaarheid van langeafstandsvluchten (Shanghai naar Amsterdam bijvoorbeeld) maken de verspreiding van infecties steeds gemakkelijker. Besmettelijke ziekten zijn een groter probleem aan het worden dan hart- en vaatziekten of kanker. Wat wel duidelijk lijkt, is dat we ons veel minder afhankelijk moeten maken van farmaceutische antibiotica. De



afgelopen 50 jaar is er maar liefst een miljoen ton antibiotica verspreid in de biosfeer, met nog onbekende gevolgen.

Onder superbacteriën verstaan we agressieve ziektekiemen waartegen nog geen definitief vaccin bestaat, of waartegen bestaande antibiotica niet langer effectief zijn. Denk daarbij aan MRSA, MDR tuberculose, VRE Vancomycineresistente enterokokken, VRSA - Vancomycine resistente Staphylococcus aureus, VISA en GISA (glycopeptide intermediair resistente Staphylococcus aureus). We hebben, kortom, dringend iets nodig dat het tegen deze superbacteriën kan opnemen.

Zonder chemische bijproducten

Van alle vijf bovengenoemde bacteriën is aangetoond dat ze gevoelig zijn voor de werking van allicine. Van een zesde, PRSP Penicilline resistente Streptococcus pneumoniae, is het zeer waarschijnlijk dat allicine effect heeft, hoewel dit nog niet uitgebreid is getest. Allicine, de natuurlijke stof in verse knoflook, vernietigt een breed scala aan bacteriële soorten en schimmelinfecties. Het stimuleert het immuunsysteem, verlaagt cholesterol en de bloeddruk, voorkomt virale infecties, doodt parasieten, verwijdert schadelijke protozoaire organismen en voorkomt het vrijkomen van histamine.

We weten al dat allicine doordringt in bacteriële celwanden en kan voorkomen dat giftige enzymen zich vrijmaken. En dat zonder chemische bijproducten, schadelijke antibiotica of vervelende vaccins.

Knoflooksupplement

Wist u dat u de gezonde eigenschappen van knoflook pas ten volle ervaart als u de knoflook in plakjes snijdt in plaats van perst? Dat komt omdat allicine, de werkzame stof, vrijkomt wanneer er het enzym allinase reageert op alliine, de twee stoffen die in actie komen als de knoflook wordt doorgesneden. Allinase zet alliine dus om in allicine, hetgeen verantwoordelijk is voor de typische lookgeur. Een knoflooksupplement met allicine is derhalve zeker aan te raden. Maar hoe kiest u het juiste supplement?

De meeste knoflooksupplementen bevatten geen allicine. Sommige supplementen beweren net zoveel (of zelfs meer) allicine te bevatten als verse knoflook. Het is altijd raadzaam om de etiketten goed te lezen. Er zijn vaak grote onderlinge verschillen tussen de in de handel verkrijgbare supplementen.

De hoeveelheid allicine moet worden weergegeven in microgram (mcg) of milligram (mg) en in een gestandaardiseerde hoeveelheid.

Als de allicine-inhoud niet beschikbaar is, zoek dan naar gecoate knoflookproducten, hoewel de hoeveelheid allicine hierin zelden van therapeutische waarde is.

Allicinepoeder is de enige manier om een stabiele en gestandaardiseerde hoeveelheid allicine in het lichaam te krijgen.

Waar moet ik op letten bij een knoflooksupplement?

Bij het kiezen van een knoflookproduct zijn er een paar belangrijke dingen waar u op moet letten. Allereerst is het belangrijk om ervoor te zorgen dat het product voldoende allicine bevat. Aangezien allicine niet in alle gevallen in knoflook voorkomt, zijn sommige knoflookproducten ietwat misleidend. Fabrikanten spreken over het 'allicinepotentieel', maar dit verwijst naar een extractieproces waarvan is aangetoond dat het weinig efficiënt is.

Allicinepoeder, of allicine-extracten, zijn doorgaans een veel betere keuze omdat deze producten een gestandaardiseerde hoeveelheid allicine garanderen. Bovendien worden ze rechtstreeks door het lichaam opgenomen, hetgeen veel efficiënter en dus gezonder is. Allicinehoudende producten vervangen op de schappen steeds vaker de knoflookproducten.

Waarom bevatten zoveel knoflookproducten geen allicine?

Allereerst bevatten veel knoflookproducten nauwelijks genoeg allinase, een enzym dat nodig is om alliin om te zetten in allicine. Daarnaast bevatten de meeste knoflookproducten hulpstoffen (bijvoorbeeld bindmiddelen en vulstoffen) die de positieve werking van allicine afremmen.

Hoeveel allicine heb ik eigenlijk nodig?

Wil het effectief zijn, dan moet een supplement minstens 180mg allicinepoeder bevatten. Lees daarom altijd nauwkeurig het etiket, omdat het allicinegehalte van product tot product kan verschillen.

De voordelen van allicine op een rij

De populariteit van knoflook in medicinaal gebruik is al lang bekend en duurt tot op de dag van vandaag voort. Een van de belangrijkste redenen voor deze populariteit is de grote hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek in de 20e eeuw, dat een groot deel van de traditionele toepassingen van knoflook heeft bevestigd.

Knoflook is aantoonbaar effectief bij:

- Hart- en vaatziekten: Atherosclerose, post-hartaanval therapie, claudicatio (*Pedraza-Chaverri, 1998*)
- Respiratoire aandoeningen: verkoudheid, griep, bronchitis, astma, longontsteking, tuberculose (*Dirsch, 1998*)
- Spijsverteringsstoornissen: Maagzweer, diarree, dysenterie, wormen, parasieten (*Mirelman, 1987*)
- Infecties: Streptokokken, Salmonella, Klebsiella, Proteus, Escherichia (*Uchida, 1975*)

Hart- en vaatziekten

De in knoflook werkzame stof allicine kan (mits op de juiste manier gewonnen) een grote rol spelen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Veel klinische studies tonen aan dat allicine de eigenschap heeft om de cholesterol (LDL of “slechte cholesterol”) te verlagen. Dit kan helpen bij de preventie van hart-gerelateerde aandoeningen. Daarbij draagt allicine bij aan de algehele gezondheid van de bloedsomloop, met name door de bloeddruk te verlagen en bloedvaten te verwijden.

Respiratoire aandoeningen

Wetenschappelijk onderzoek wijst er ook op dat allicine positieve effecten heeft op de luchtwegen. Een onderzoek door het Garlic Centre in East Sussex, (*Josling, 2001*) uitgevoerd in 2001, toont aan dat gestabiliseerde allicine in knoflookproducten kan helpen bij het

voorkomen van verkoudheid.

De resultaten logen er niet om:

- 65 procent vermindering van verkoudheid.
- 80 procent vermindering van de ernst van de symptomen en de duur
- 90 procent vermindering van re-infectie

De Britse studie concludeert: “Het resultaat wijst op een overduidelijk voordeel van allicine als een preventieve maatregel. Allicine versnelt het genezingsproces en vermindert bovendien de ernst van de symptomen.”

Spijverteringsstoornissen en infecties

Misschien wel een van de belangrijkste eigenschappen van allicine (zeker in een tijd van antibioticaresistente bacteriën) is de antimicrobiële activiteit. In 1999 publiceerden de Israëlische onderzoekers Serge Ankri en David Mirelman (*Ankri, 1999*) een gezaghebbend rapport over de antibacteriële, antifungale en antivirale activiteit van allicine. Hieruit kwam naar voren dat allicine effectief is tegen een breed spectrum van schadelijke bacteriën, waaronder:

- *Salmonella* (veroorzaakt bloedvergiftiging en produceert tyfus of tyfus-achtige koorts bij de mens)
- *Staphylococcus*, *Clostridium* voedselvergiftiging
- *Streptococcus* (veroorzaakt septische keelpijn en roodvonk en andere pyrogene en septicaemia infecties)



- Klebsiella, Proteus, Escherichia (*veroorzaakt gastro-enteritis en chronische gastro-intestinale aandoeningen*)
- Bacillus (*verantwoordelijk voor voedselvergiftiging*)
- Mycobacterium (*veroorzaakt verlammende ziekte, breed scala aan symptomen van voedselvergiftiging tot gangreen*)
- Helicobacter pylori, de oorzaak van maagzweren

Huidproblemen

We weten dat knoflook kan werken om acne te verminderen, voornamelijk doordat het bacteriën op de huid tegengaat. Niet alleen acne, maar ook steenpuisten, eczeem, schimmelinfecties, insectenbeten en-steken. Wanneer u huidproblemen heeft door bijvoorbeeld een onderliggende candida-infectie, dan is knoflook uiterst effectief om candida uit je lichaam te reinigen.

Immuunsysteem

Daar komt bij dat allicine over het geheel gesproken een positieve invloed heeft op het immuunsysteem.

Dit is wat we zeker weten:

- Allicine stimuleert en vergroot het menselijk immuunsysteem
- Het verhoogt het aantal lymfocyten: witte bloedcellen die bijdragen aan het immuunsysteem
- Het verhoogt fagocytose: dit dient om vreemde stoffen uit het lichaam te verwijderen en zo infecties te bestrijden
- Het verhoogt het aantal natuurlijke killer-cellen, ook bekend als NK-cellen en K-cellen, een soort lymfocyt (witte bloedcel) en een component van het aangeboren immuunsysteem. Deze cellen vallen geen schadelijke micro-organismen aan, maar wel geïnfecteerde cellen en mogelijke kankercellen.



5. Allicine van A tot Z

ACNE

Diagnose:

Acne vulgaris is een veel voorkomende inflammatoire aandoening van de talgklieren, gekenmerkt door de aanwezigheid van mee-eters, pukkels, puisten en in ernstige gevallen cysten en littekens. Acne neemt veelal de vorm aan van hardnekkige jeugdpuistjes, meestal op de schouders, armen, nek en gezicht. Hoewel de werkelijke oorzaak nog onbekend is, denken veel artsen dat acne een infectie is, onder meer veroorzaakt door een overmatige productie van talg. In de verstopte talgklierjes bevindt zich de bacterie *Propionibacterium acnes*, die prikkelende stoffen produceert en tot ontstekingsverschijnselen leidt. Dit leidt weer tot een verslechtering van de klinische symptomen en maakt behandeling moeilijk.

Allicine (zowel in poeder- als in vloeibare vorm) doodt *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus* en *Candida albicans*, de belangrijkste veroorzakers van ontstekingen. De milde natuurlijke zuurgraad biedt bescherming tegen bacteriële groei. Allicinevloeistof droogt de huid snel en helpt zo om gezwollen laesies te verkleinen en te verwijderen. Het helpt ook om aandacht te besteden aan voeding. Bepaalde voedingsmiddelen, met name

suiker, cafeïne, cacao, geraffineerde plantaardige oliën en diverse conserveringsmiddelen kunnen de aan-doening verergeren.

Behandeling:

Neem ten minste 4 weken lang dagelijks 250-500mg allicinepoeder. Breng daarnaast wat poeder aan op de puistjes, samen met een beetje water. Voeg mogelijk een klein beetje allicinepoeder toe aan het reinigingsmiddel (zoals Clearasil) dat u elke dag gebruikt. Bij regelmatig gebruik van allicinevloeistof en -capsules kunnen zichtbare resultaten al binnen 2 weken worden verwacht. In deze periode is het van belang de dagelijkse dosis te verminderen tot een onderhoudsdosis van slechts 125-250 mg, zodat uw lichaam weerstand kan opbouwen tegen infecties. (Josling, 2010)

Aften

Diagnose:

Een open zweertje in de mond, verschijnt als een pijnlijk wit of geel ulcus omgeven door een helder rood gebied. Ze verschijnen meestal op de binnenkant van de wangen en lippen, of op de tong, het zachte gehemelte en de basis van het tandvlees. Ze beginnen met een tintelend of branderig gevoel, gevolgd door een rode vlek of bult. Een aft is niet schadelijk voor de gezondheid. Wel zijn aften veelal een teken van een slecht immuunsysteem, en verschijnen als reactie op slechte voedingsstoffen. Ze kunnen worden veroorzaakt door emotionele stress, voedingstekorten en hormonale veranderingen. Ze zijn vaak moeilijk te behandelen en genezen traag. De meeste artsen geloven dat ze worden veroorzaakt door Streptococcusbacteriën die de slijmvliezen infecteren. De oorzaak kan ook viraal zijn.

Behandeling:

Los 250mg allicinepoeder op in een beetje water en gorgel het geheel dan ongeveer 1 minuut. Herhaal dit elk uur gedurende 4 uur, vervolgens eenmaal daags. De pijn moet dan vrijwel meteen verdwijnen, en de zweertjes genezen binnen een week. Neem zo nodig een onderhoudsdosis van 125mg. (Josling, 2010)

Artritis

Diagnose:

Hoewel artritis letterlijk 'gewrichtsonsteking' betekent, weet iedereen die eraan lijdt dat de symptomen zich vaak uitstrekken tot ver buiten de botten en het kraakbeen. Voorbeelden zijn het syndroom van Sjögren, Psoriasis en prikkelbare darmsyndroom. Volgens sommige schattingen heeft maar liefst 70 procent van de mensen met fibromyalgie last van het prikkelbare darm syndroom (IBS), buikpijn en een opgeblazen gevoel, samen met constipatie of diarree. In de middeleeuwen adviseerden kruidendokters om verse knoflook in een stuk doek rond een gewrichtsonsteking te wikkelen. Dit zou de pijn en de zwelling verminderen. Nu weten we dat allicine in combinatie met gember een ideale combinatie is om in te nemen bij het verlichten van reumatoïde artritis. Gember kan bovendien helpen om de met artritis gepaard gaande pijn te verminderen, vanwege de anti-inflammatoire werking en de opwarming van het lichaam, die helpt om de symptomen te verlichten.

Behandeling:

Neem 3 keer per dag 250mg allicinepoeder met gember, hetzij in aanvulling op de huidige medicatie, hetzij in aanvulling op het normale dieet. De actieve ingrediënten worden snel geabsorbeerd door de gewrichten en helpen om de mobiliteit te verbeteren. Het betreft een lange-termijn-behandeling. (*Majewski, 2014*)



Astma

Diagnose:

Wijdverspreide vernauwing van de bronchiale luchtwegen, met soms ernstige gevolgen. Symptomen zijn onder meer hoesten, piepende ademhaling en kortademigheid. Veroorzaakt door een groot aantal allergenen in de lucht, maar verergerd door inspanning, ontsteking of stress. Astma komt wereldwijd steeds vaker voor. Niet alleen nemen de sterftcijfers toe, ook is er een toename van slechte voeding, milieuvervuiling, overmatig gebruik van drugs en groeiende kans op bacteriële infecties. Het is ook bekend dat eenvoudige infecties zoals verkoudheid, hoesten en keelpijn kunnen leiden tot een astma-aanval. Allicine voorkomt en geneest een groot aantal aandoeningen (verkoudheid, hoesten, keelpijn en diverse bacteriële en virale ziektes) dat kan leiden tot de klassieke symptomen van astma.

Behandeling:

Neem 125-250 mg allicinepoeder per dag ter voorkoming van infecties. Neem een dubbele dosis op de momenten dat u een astma-aanval voelt opkomen. (Josling, 2010)

Blaasontsteking

Diagnose:

Een ontsteking van de urineblaas, meestal veroorzaakt door *Escherichia coli*. De ontsteking gaat vaak gepaard met pijn en brandend gevoel bij het plassen, als ook een verhoogde behoefte om te plassen. Een ernstige infectie veroorzaakt meestal een aanhoudende kramp, zoals pijn in de onderbuik, gepaard met koorts.

Allicine heeft zijn nut bewezen bij uiteenlopende ontstekingen, en een poeder is eveneens werkzaam tegen microbiële infectie. Aangetoond is dat allicine *Escherichia coli* doodt bij een concentratie van slechts 16 ppm.

Behandeling:

Neem elke dag 250-500mg allicinepoeder in, gedurende ten minste 4 weken. Elke vaginale irritatie kan worden behandeld met toevoeging van 250mg allicinepoeder in gewone yoghurt en ingebracht in de vagina. (Josling, 2010)

Candidiasis

Diagnose:

Candidiasis, candidose of candida is een schimmelinfectie (mycose) die wordt veroorzaakt door gistachtige schimmels, voornamelijk *Candida albicans*. Candidiasis treedt vaak op in vochtige gebieden van het lichaam, met name in de vagina waar het bekend is als spruw, maar ook in de mond en tussen huidplooiën. In de mond verschijnt als witte vlekken op de tong of aan de binnenkant van de wangen, op de huid verschijnen rode vlekken of abcessen. In de vagina kan intense jeuk en soms een dikke witte afscheiding ontstaan.

Candida-infectie kan soms ontstaan bij mensen met een slecht functionerend immuunsysteem. Dit kan veroorzaakt worden door stress, lage immuniteit, hormonale veranderingen rond de menstruatie, de pil, zwangerschap, diabetes of seks met een besmette partner. Symptomen kunnen zijn: hevige jeuk van de vagina / vulva, constante vermoeidheid, spierpijn, stemingswisselingen, dikke witte afscheiding, problemen met de spijsvertering, spruw en witte vlekken in de keel. *Candida albicans* is vaak bestand tegen een breed scala aan farmaceutische antischimmelmiddelen.

Behandeling:

Begin met minstens 250-500mg allicinepoeder per dag. Dit moet gedurende een maand worden voortgezet, afhankelijk van de hevigheid van de infectie. Zodra er vooruitgang is geboekt is het belangrijk om u te houden aan een gezond dieet, vrij van overmatig suiker en vetten. Breng de allicine dan terug tot een dagelijkse dosis van 125mg of 250mg. Dit helpt te voorkomen dat de infectie opnieuw terugkomt. (*Ghannoum, 1988*)



Cellulitis

Diagnose:

Cellulitis wordt gedefinieerd als een grootschalige ontsteking aan en infectie van het bindweefsel tussen aangrenzende weefsels en organen. Deze wordt gewoonlijk veroorzaakt door een bacteriële infectie zoals Streptokokken en soms Stafylokokken. Het is belangrijk dat de infectie wordt aangepakt. In de bloedsomloop kan hij leiden tot ernstige problemen die ziekenhuisopname nodig maken.

Behandeling:

Bij een milde infectie kunt u allicinepoeder met een beetje water aanbrengen op de ontstoken plekken, bij voorkeur tweemaal daags. Een dagelijkse inname van ten minste 500mg allicinepoeder (bijv. in capsulevorm) is gedurende 14 dagen zeer aan te raden. Als u een langdurige infectie heeft die niet wordt verholpen door een antibioticakuur, verdubbel dan de dosis allicinepoeder en houd deze verhoogde dosis zeker 3 maanden aan. Bij verbetering kunt u de dosis weer verlagen tot 125-250mg. (Josling, 2010)

Cholesterol

Diagnose:

Een vetachtig materiaal dat van nature aanwezig is in het bloed en in de meeste weefsels. Cholesterol is een belangrijk bestanddeel van celmembranen en de voorloper van vele stereoïde hormonen en galzouten. In de meeste Westerse diëten is het cholesterolgehalte ongeveer 500-1000mg per dag.

Cholesterol wordt gesynthetiseerd in het lichaam uit acetaat, voornamelijk in de lever. De bloedconcentratie moet tussen 100-300mg liggen. Verhoogde cholesterol-niveaus worden geassocieerd met vaatvernauwing en moeten in de gaten worden gehouden.

Behandeling

Neem 250-500mg allicinepoeder per dag. Pas de dosering na 10-12 weken mogelijk aan als er voldoende vooruitgang is. (*Mahdavi-Roshan, 2015*)

Cryptosporidium

Diagnose:

Cryptosporidium is een geslacht van kleine parasieten die zeer hevige diarree kunnen veroorzaken. De parasitaire infectie wordt veroorzaakt door een protozoa, dat afkomstig is van geïnfecteerde menselijke en dierlijke uitwerpselen, vaak gevonden in de bodem en zoet water. De parasiet komt wereldwijd voor. De parasiet is bestand tegen een groot aantal veelgebruikte desinfectiemiddelen, in het bijzonder chloor. In de afgelopen jaren zijn er de nodige uitbraken geweest, soms met dodelijke afloop, onder meer in de VS, Canada en op de Britse Eilanden.

Behandeling:

De behandeling moet agressief en langdurig zijn om een effectieve uitwerking te hebben op de infectie. Een grote dosis, tot 1000mg, allicinepoeder per dag. De dosis kan in één keer worden genomen, maar ook verspreid over de dag. De resultaten zullen per persoon verschillen, maar het kan geen kwaad om allicine te blijven proberen. (*Mirelman, 1987*)

Diabetes

Diagnose:

Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, kan het lichaam de bloedsuiker niet meer op peil houden. Normaal regelt het lichaam de bloedsuikerspiegel heel precies, met het hormoon insuline. Mensen met diabetes maken echter zelf geen insuline meer aan, ofwel hun lichaam reageert niet meer op de insuline. Dat hangt af van het type diabetes.

De jeugdige (juvenile) vorm is een ernstige aandoening die reeds in de kindertijd tot uiting komt. Ouderdomsdiabetes treedt doorgaans pas op latere leeftijd op en is een mildere vorm.

Diabetici hebben drie keer zoveel kans om hart- en vaatziekten te ontwikkelen. Ook zijn ze minder immuun tegen infecties en andere virale aandoeningen. Allicinepoeder kan op dat vlak veel betekenen voor mensen die lijden aan diabetes. (*Beth Israel Deaconess Medical Center, 2008*)

Behandeling:

Om uw circulatie gezond en fit te houden kunt u elke dag 250mg allicinepoeder nemen. Gebruik de vloeistof voor de behandeling van kleine wonden.

Diarree

Diagnose:

Diarree, ook wel buikloop, is aanhoudende dunne, brijige tot waterige ontlasting die gepaard gaat met de aandrang om naar het toilet te gaan. De ontlasting is dunner dan normaal en komt vaker dan normaal: 3 of meer keer per dag. Diarree wordt vaak veroorzaakt door een darminfectie, met name door *Escherichia coli*. Ernstige of langdurige diarree kan leiden tot extreem verlies van vocht, zout en voedingsstoffen. Ook hier kan het gebruik van allicine uitkomst bieden.

Behandeling:

Neem 500mg allicinepoeder in één keer. De dosis kan eventueel zes uur later worden herhaald. (*Josling, 2010*)

Doorligwonden

Diagnose:

Zwelen op de huid, veroorzaakt door irritatie en constante druk op een deel van het lichaam. Genezing wordt in veel gevallen verhinderd door een verminderde bloedtoevoer. De vorming van gangreen (necrose: ontstaat als weefsel afsterft) is mogelijk en moet worden vermeden.

Het onderzoek met allicine op dit gebied is veelbelovend. Het is al langer bekend dat knoflook twee belangrijke functies heeft met betrekking tot het helen van wonden. Ze genezen niet alleen sneller, maar allicine voorkomt ook dat een infectie zich uitbreidt. Onderzoek op dit gebied is nog steeds gaande.

Behandeling:

Breng de allicinevloeistof aan op het drukverband. Verschoon dit regelmatig. (*Josling, 2010*)

Eczeem

Diagnose:

Eczeem is een veelvoorkomende, jeukende huidziekte gekenmerkt door rode plekken en korstvorming op de huid. Atopisch eczeem treft tot 20 procent van de bevolking en wordt geassocieerd met hooikoorts en astma. Het komt met name voor bij jonge kinderen, en kan soms tot ver in de volwassenheid actief blijven. Het probleem met veel medicijnen is dat ze een tijdje werken, maar daarna niet meer. Geen enkel medicijn is in staat om de bacterie *Staphylococcus aureus* te doden, die 95 procent van de klachten veroorzaakt. De aanwezigheid van de bacterie op de huid leidt in veel gevallen tot een secundaire infectie, wat weer leidt tot een verslechtering van de klinische symptomen.

Met allicine kan dit. Tot nu toe zijn meer dan 80 stammen van deze besmettelijke, multiresistente bacterie getest tegen allicinevloeistof, -poeder en -crème, en allemaal zijn ze effectief bestreden.

Behandeling:

Begin de kuur met een hoge dosis allicinepoeder. Neem maximaal 500mg per dag. Breng daarnaast kleine hoeveelheden crème aan op de probleemgebieden op de huid.

Doe dit een maand lang twee keer per dag, totdat er verbetering optreedt. Breng de dagelijkse dosis allicinepoeder vervolgens terug tot 125-250mg per dag. *(Cavallito, 1944)*

Hepatitis

Diagnose:

Een ontsteking van de lever, meestal veroorzaakt door virussen, toxische stoffen of immunologische afwijkingen. Hepatitis of leverontsteking is in feite een verzamelnaam voor een aantal op elkaar lijkende ontstekingsverschijnselen van de lever. Er zijn veel verschillende soorten, waarbij sommige seksueel overdraagbaar zijn en andere tot stand komen door de uitwisseling van lichaamsvloeistoffen. Hepatitis kan een aantal uiteenlopende oorzaken hebben als drugsgebruik, alcoholmisbruik, vergiftiging, auto-immuun ziekten, cholestase en virale hepatitis.

Hepatitis is zeer moeilijk te behandelen. Juist omdat leverontsteking vaak een virale oorzaak kent, heeft allicine de mogelijkheid om deze organismen te vernietigen en te voorkomen dat ze oplaaien in het menselijk lichaam. Natuurlijk moeten er hier geen wonderen worden verwacht, hepatitis is een zeer complexe aandoening, maar toch zorgt allicine voor een natuurlijke stimulans voor het immuunsysteem met alle bijbehorende positieve effecten.

Behandeling:

Neem gedurende een langere periode een grote dosis allicinepoeder (tot 1000mg) per dag. *(Vimal, 2004)*

Hoesten, luchtweginfecties

Diagnose:

Het bovenste deel van de luchtwegen is verantwoordelijk voor het verwarmen, bevochtigen en zuiveren van de lucht die ons lichaam binnenkomt. Daarom is dit gebied vatbaar voor vervuiling of besmetting door bacteriën of virussen. De slijmvliezen die deel uitmaken van de bovenste luchtwegen scheiden slijm af, en dit leidt tot een verstopte neus, sinusitis, oorpijn of een chronische hoest. Van aanhoudende hoest is in de meeste gevallen niet bekend wat de werkelijke oorzaak is. We weten dat het een diepgewortelde bacteriële oorzaak kan hebben, of een virale infectie kan zijn. Allicine werkt goed tegen borstklachten, in het bijzonder lastige en hardnekkige hoest, en verlicht in de meeste gevallen de symptomen.

Behandeling:

Voeg 500mg allicinepoeder toe aan een beker warme melk en gorgel de inhoud een paar minuten. Doe dit elke avond, het liefst een aantal dagen achter elkaar. Neem voor het slapen gaan 500mg allicinepoeder en blijf op deze dosis totdat de hoest afneemt. Verlaag dan de dosis tot 250 mg en na nog een week tot 125 mg. (Lissiman, 2012)

Hooikoorts

Diagnose:

Hooikoorts is een allergische reactie op pollen van bomen, grassen en andere planten gekenmerkt door ontsteking van het membraan langs de neus en soms het bindvlies.

Zo'n tien procent van de Westerse bevolking lijdt aan hooikoorts. In het Verenigd Koninkrijk alleen al zijn er ongeveer 12 miljoen mensen die eraan lijden en meer dan 75 miljoen in de Verenigde Staten. De symptomen variëren van licht ongemak tot ernstige klachten die het dagelijks leven onmogelijk maken.

Behandeling:

Een dagelijkse dosis van slechts 250mg allicinepoeder kan het aantal hooikoortsaanvallen drastisch verminderen. (James, 2010)

Impetigo

Diagnose:

Impetigo of krentenbaard is een oppervlakkige bacteriële infectie van de huid, veroorzaakt door *Staphylococcus aureus*. Het treft vooral jonge kinderen en is zeer besmettelijk. Het veroorzaakt een geelbruine korstvorming op de huid. Zeker voor een jong kind kan dit een bijzonder pijnlijke aandoening zijn, niet zozeer vanwege lichamelijke klachten, als wel omdat vriendjes en speelkameraadjes niet te dichtbij mogen komen. De verantwoordelijke bacteriële soorten zijn *Staphylococcus*, die evenwel zeer gevoelig zijn voor een allilinebehandeling.

Behandeling:

Voor kinderen onder de leeftijd van 5 jaar, is het het beste om het poeder uit de capsule te halen en door de maaltijd te doen, of het op te lossen in een sapje. Bij oudere kinderen is een dosis van 125mg om de 4 uur (500mg per dag) raadzaam. Hou dit vol totdat de uitbraak afneemt. Heeft uw kind lichamelijk contact gehad met vrienden en familieleden, dan moet iedereen 125-250mg allicinepoeder per dag nemen om te voorkomen dat de besmetting zich uitbreidt.

(Ankri, 1999)

Kalknagel

Diagnose:

Een kalknagel, ook wel schimmelnagel genoemd, is een zeer veelvoorkomende aandoening waarbij de nagel eruitziet alsof hij van kalk is gemaakt. De nagel is dikker, stugger en zeer broos. De schimmelinfectie wordt veroorzaakt door dermatofyten en *Candida albicans* en dringt de teen- of vingernagel binnen en voedt zich met de keratine diep in het nagelbed.

Een aantal factoren zal de kans op het ontwikkelen van kalknagels vergroten: slechte hygiëne, suikerhoudende voeding, toepassing van kunstnagels en nagellak. Met allicine kan de infectie zowel van buiten als van binnen-uit worden bestreden.

Behandeling:

Breng een klein beetje allicinecrème aan op de huid rond elke geïnfecteerde teennagel. Op vingernagels kunt u het beste 50mg allicinepoeder met een beetje water aanbrengen. Om terugkerende infectie te voorkomen is het raadzaam om regelmatig allicinepoeder in te nemen (250mg per dag). Een bijkomend voordeel van allicine is dat het de nagels veel sterker maakt, en er dus veel minder kans op scheuren is. Voeg een druppel per nagel toe vóór het gebruik van nagellak, en al binnen een paar weken is er een duidelijk verschil te zien. *(Josling, 2010)*

Keelpijn

Diagnose:

Een aandoening veroorzaakt door een verscheidenheid van microben zoals bacteriën, virussen en schimmelsoorten. Het is een van de meest voorkomende infecties bij het mens, maar ook een van de meest lastige. Het soms intense ongemak kon tot nu toe alleen tijdelijk worden verlicht, door aspirine of zuigtabletten.

Behandeling:

Neem 250mg allicinepoeder in één keer in, en de keelpijn zal vrijwel meteen verdwijnen. Zeer waarschijnlijk komt hij daarna ook niet terug. Dit omdat allicine de unieke eigenschap heeft om zowel virussen en bacteriën aan te pakken. (Ahmad, 2001)



Koorts, griep en verkoudheid

Diagnose:

Zelfs deskundigen zijn het er over eens dat het heel moeilijk is om het verschil te bepalen tussen een verkoudheid en een milde griep. Klassieke symptomen bij beiden zijn hoofdpijn, koorts, algehele malaise, spierpijn en lichaamspijn, oorpijn, sinuspijn, hoesten, niezen, loopneus, keelpijn en een verstopte neus. Griep is een zeer besmettelijke virale infectie die de luchtwegen aantast.

Griepvirussen worden overgedragen door hoesten en niezen. Symptomen beginnen na een incubatietijd van 1-4 dagen en zijn hoofdpijn, koorts, verlies van eetlust, zwakte, keelpijn, niezen, loopneus en algemene pijn. Meestal duren ze ongeveer een week, maar in sommige gevallen leidt het tot chronische aandoeningen zoals de ontwikkeling van een longontsteking. Al deze bacteriën worden vernietigd door allicinepoeder.

Behandeling:

Verskillende studies hebben aangetoond dat 125mg allicinepoeder per dag verkoudheid kan voorkomen. Heeft u al last van griep of verkoudheid, neem dan een dubbele of driedubbele dosis en doe dit gedurende een periode van maximaal 7 dagen. (*Josling, 2001*) (*Tsai Y, 1985*)

Longontsteking

Diagnose:

Longontsteking, ook wel pneumonie genoemd, is een ontsteking van de longblaasjes en het omringende weefsel, vaak veroorzaakt door een infectie. De twee meest voorkomende vormen van longontsteking zijn atypische pneumonie en bronchopneumonie. Symptomen zijn onder meer hoge koorts, een rode droge huid, oncontroleerbare rillingen, pijn, malaise en een hoest met stroperig sputum. De ademhaling is snel en oppervlakkig en vaak pijnlijk.

Atypische pneumonie beïnvloedt ook het zenuwstelsel en het spijsverteringskanaal en veroorzaakt verwarring, hallucinaties en diarree. Bronchopneumonie kan ontstaan als gevolg van de invasie van verschillende organismen vanwege de verminderde weerstand van het lichaam.

Behandeling:

Neem elke dag 1000mg allicinepoeder en doe dat ten minste 1 maand. Verminder daarna geleidelijk aan de dosis (ongeveer drie maanden). Bij aanhoudende klachten is het raadzaam de hoge dosis aan te houden. (*Wallock-Richards, 2014*)

Maagzweer

Diagnose:

Een maagzweer is een zweer in de maagwand, doorgaans veroorzaakt door digestie van de mucosa in pepsine en zuur. Een maagzweer kan worden aange troffen in de slokdarm, de maag, twaalfvingerige darm of jejunum. De zweer geneest vaak moeizaam door de inwerking van maagzuur, verterende enzymen en van de bacterie *Helicobacter pylori*.

Vaak werd gedacht dat een maagzweer vooral werd veroorzaakt door een teveel aan maagzuur, maar intussen is duidelijk dat ook mensen met relatief lage hoeveelheden maagzuur last kunnen hebben van de aandoening.

Behandeling:

Om een maagzweer effectief te behandelen moet u een relatief grote dosis allicine nemen, bij voorkeur over een periode van 2-4 weken. Zo kan de allicine doordringen in de beschermende bekleding van de maag om de *Helicobacter*-infectie op te zoeken en te bestrijden. Neem 500-1000mg allicinepoeder per dag, in één keer of verspreid over de dag. Bij een antibioticakuur moet deze dosis worden gehalveerd. (*Josling, 2010*)

Oorontsteking

Diagnose:

Middenoorontsteking of Otitis media is een van de meest voorkomende klachten in de kindertijd, en treedt meestal op wanneer er sprake is van een verstopping van de buis van Eustachius wegens catarre of vergrote amandelen. Als er een verkoudheid of een andere infectie van de luchtwegen optreedt, dan leidt dit tot pijn van een stekende of kloppende aard. Het oor zal bovendien besmet raken met stafylokokken en streptokokken.

Een doktersbezoek zal waarschijnlijk resulteren in een recept voor antibiotica. Antibiotica kunnen tijdelijk werken, maar met name bij kinderen is de kans dat de patiënt immuun wordt van een agressieve kuur erg groot. Overmatig gebruik van antibiotica veroorzaakt vaak nog een ander probleem; omdat kinderen een effectief immuunsysteem aan het ontwikkelen zijn, kunnen ze gemakkelijk een schimmelinfectie oplopen.

Behandeling:

Elke aandoening met een microbiële oorzaak kan worden behandeld met allicine. Kinderen jonger dan 7 jaar zijn gebaat bij 50mg allicinepoeder per dag, kinderen ouder dan 7 jaar bij de normale dosis voor volwassenen: 125mg per dag. Voeg de poeder toe aan de maaltijd. (*Klein, 1999*)

Parasieten

Diagnose:

Onder parasieten verstaan we elk levend organisme dat leeft in of op een ander levend organisme. De parasiet verkrijgt zijn voedsel en/of onderdak van de gastheer en draagt niets bij aan diens welzijn. Sommige parasieten veroorzaken irritatie en interfereren met lichamelijke functies. Anderen vernietigen gastheerweefsels en zetten toxines af in het lichaam van de gastheer, waardoor de gezondheid wordt aangetast en er ziektes ontstaan. Tot parasieten behoren schimmels, bacteriën, virussen, protozoa en wormen. Allemaal kunnen ze worden behandeld met allicine.

Behandeling:

Neem elke dag 500mg allicinepoeder en doe dit zeker 1 maand. Verlaag daarna de dosis tot 250mg per dag. Neem daarnaast allicinepoeder verdund met gedistilleerd water: 1 deel allicinepoeder op 1 deel water. Doe dit driemaal daags, ten minste 1 maand. (*Mirelman, 1987*)

Paronychia

Diagnose:

Onder paronychia of nagelriemontsteking verstaan we een infectie van de huid rond een vinger- of teennagel. Het besmette gebied is ontstoken en daarmee veelal rood en pijnlijk. Ook kunnen zich soms bij mensen met paronychia met pus gevulde blaren rondom de nagel vormen. Een infectie met paronychia ontstaat meestal wanneer de huid rond de nagel geïrriteerd of verwond is. De veroorzakers van paronychia kunnen bacteriën (waardoor bacteriële paronychia) of schimmels (schimmel paronychia) zijn.

Voor deze kwaal worden meestal antibiotica voorgeschreven, maar omdat veel van de bovengenoemde bacteriën hier resistent voor geworden zijn, is het raadzaam om (ook) hier allicine te gebruiken. Allicine bestrijdt zowel een bacteriële als een schimmelinfectie.

Behandeling:

Breng de allicinepoeder met een beetje water rechtstreeks aan op het besmette gebied, niet meer dan een paar honderd milligram per dag volstaat. Neem daarnaast elke dag 250-500mg allicinepoeder om de systematische infectie te bestrijden, en blijf het daarna ook nog enige tijd gebruiken om te voorkomen dat de infectie terugkeert. (*Josling, 2001*)



Prikkelbare darmsyndroom

Diagnose:

Een veel voorkomende aandoening waarbij terugkerende buikpijn met constipatie en/of diarree jarenlang aanhoudt zonder verslechtering van de gezondheid. Hoewel de oorzaak onbekend is, wordt algemeen aangenomen dat stress, angst en een reeks terugkerende infecties in de darm bijdragen aan het syndroom.

De meeste artsen zijn het er nu over eens dat mensen die lijden aan een breed scala van problemen met de spijsvertering waarschijnlijk te kampen hebben met een slechte balans van hun darmflora. Onze maag bevat honderden bacteriën, waarvan sommige niet goed zijn voor onze spijsvertering, maar waarvan het overgrote deel absoluut noodzakelijk is voor het handhaven van een gezond en goed functionerend spijsverteringssysteem. Wanneer dit evenwicht is verstoord, zullen symptomen blijven optreden totdat dit is hersteld.

Allicine kan worden omschreven als een 'probioticum' dat beschikt over het vermogen om schadelijke spijsverteringsbacteriën zoals *Salmonella* en *Escherichia coli* te doden, maar gezonde bacteriële soorten zoals *Lactobacillus acidophilus* met rust laat. Bij het gebruik van deze zogenaamde probiotica zult u binnen zeer korte tijd merken dat uw ontlastingspatroon weer normaal wordt.

Behandeling:

Voeg 250-500mg allicinepoeder en een 'multi-strain' probioticum toe aan elke maaltijd. *(Craig, 1999)*

Psoriasis

Diagnose:

Psoriasis (psoriasis vulgaris) is een chronische maar behandelbare auto-immuunziekte, gekenmerkt door afschilfering van huidschubben. Hoewel psoriasis vooral tot uiting komt in de huid, is het niet in de eerste plaats een dermatologisch probleem, maar een algehele ontregeling van het immuunsysteem. Wereldwijd lijden zo'n 80 miljoen mensen aan de aandoening.

Hoewel niet per se gevaarlijk, kan psoriasis grote invloed hebben op het gevoel van eigenwaarde en de algehele kwaliteit van leven. Het kan overal op uw huid ontstaan maar meestal op de hoofdhuid, de knieën, ellebogen en romp. Het kan ook invloed hebben op de nagels en gewrichten. De exacte oorzaak is niet helemaal bekend, maar gedacht wordt aan een onvermogen van het lichaam om infecties te bestrijden.

Behandeling:

Neem per dag 500mg allicinepoeder, doe dat gedurende twee weken. Breng de dosering de daaropvolgende twee weken terug tot 250mg. Een dagelijkse onderhoudsdosis van 250mg helpt vervolgens om verdere aanvallen te voorkomen. *(Josling, 2001)*

Sinusitis

Diagnose:

Sinusitis, vaak ook wel een bijholteontsteking genoemd, is een ontsteking van de slijmvliezen van een van de bijholtes. Men maakt onderscheid tussen acute sinusitis en chronische sinusitis. Het kan worden veroorzaakt door een aantal factoren. Onlangs werd aangetoond dat periodieke sinusitis vaak geassocieerd wordt met een schimmelinfectie. Andere factoren omvatten voedselallergische reacties en een allergie voor bestaande medicijnen.

Wereldwijd lijden er miljoenen mensen aan sinus-ziekten, die symptomen zoals hooikoorts, loopneus en neusafscheiding veroorzaken. Dure medicijnen helpen lang niet altijd en een kleine chirurgische ingreep kan effectief zijn, maar zorgt voor een hoop ongemak. Bovendien komen de symptomen meestal na een paar maanden weer terug, vooral omdat het schimmelcomponent van deze infectie steeds terugkeert.

Behandeling:

Neem 125-250mg allicinepoeder per dag, gedurende 2 weken, gevolgd door een dagelijkse onderhoudsdosis van 250mg. (James, 2010)

Slechte bloedsomloop

Diagnose:

Er zijn veel factoren die kunnen leiden tot een slechte bloedsomloop, waaronder aderverkalking, hoge bloeddruk, coronaire hartziekte en andere hart- en vaat-ziekten. De resultaten hiervan zijn: Angina pectoris (pijn op de borst), beperking van beweging, geheugenverlies, beroerte, cardiale aritmie, myocardinfarct, congestief hartfalen, hartklepafwijkingen en koude handen en voeten. Er is bewijs dat allicine kan helpen om de bloedsomloop en -doorstroming op verschillende manieren te verbeteren. Zo laat de stof het bloed minder snel stollen en kan bijvoorbeeld bloedplaatjesaggregatie worden tegengegaan. Ook is vastgesteld dat allicine bloedverdikking kan verminderen. Zodra de allicine in het bloed is opgenomen verdunt het onmiddellijk en stroomt gemakkelijker door de aderen.

Behandeling:

Neem elke dag 125-250 mg allicinepoeder, vooral tijdens de wintermaanden. (Borlinghaus, 2014)



Voetschimmel

Diagnose:

Voetschimmel, ook wel zwemmerseczeem genoemd (tinea pedis), is een schimmelinfectie van de huid, de hoofdhuid of de nagels. Wanneer andere lichaamsdelen zijn geïnfecteerd betreft het meestal ringworm, hetgeen minder vaak voorkomt. Veroorzaker is de dermatofytoeschimmel Trichophyton, of Epidermatophyton.

De infectie kan worden overgedragen door direct contact (vaak met dieren) of via besmette materialen. Tot de symptomen behoren ringvormige laesies en intense jeuk. De meest voorkomende vorm is voetschimmel, die de huid tussen de tenen aantast. Ringworm heeft ook invloed op de lies en dijen (Tinea cruris), en zelfs de huid onder een baard kan besmet raken (Tinea barbae). Allicine verhindert zowel kieming als groei.

Behandeling:

De behandeling is eenvoudig. Breng allicinecrème aan tussen de tenen. Dit moet tweemaal daags gebeuren, bij voorkeur gedurende 4 tot 6 weken. In de meeste gevallen zal de jeuk binnen een paar uur verdwijnen; zo niet, dan moet de crème nogmaals worden aangebracht. Als de uitslag begint te verdwijnen is het raadzaam om allinecapsules in te nemen als preventie tegen terugkerende infecties. (Ankri, 1999)

Bibliografie

Ahmad, I. e. (2001). *Antimicrobial and phytochemical studies on 45 Indian medicinal plants against multi-drug resistant human pathogens.* Elsevier , pp. 113-123.

Ankri. (1999). *Antimicrobial properties of allicin from garlic.* Opgehaald van www.bashaar.org: <http://www.bashaar.org.il/files/5389.pdf>

Ankri, e. a. (1999). www.bashaar.org. Opgehaald van <http://www.bashaar.org.il/files/5389.pdf>

Beth Israel Deaconess Medical Center. (2008). Opgehaald van www.bidmc.org: <http://www.bidmc.org/YourHealth/Conditions-AZ/Interstitial-Cystitis.aspx?ChunkID=21729>

Borlinghaus, J. (2014). *Allicin: chemistry and biological properties.* Opgehaald van www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25153873

Cavallito, C. B. (1944). *Journal of the American Chemical Society.* Opgehaald van <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/ja01239a048?journalCode=jacsat>

Craig, W. (1999). *Health-promoting properties of common herbs.* *The American journal of clinical nutrition* , pp. 491-499.

Dirsch, e. a. (1998). *Effect of allicin and ajoene, two compounds of garlic, on inducible nitric oxide synthase.* Opgehaald van www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9712340

Ghannoum, M. A. (1988). *Studies on the Anticandidal Mode of Action of Allium satioum (Garlic).* Opgehaald van [www.sgmjournals.org](http://mic.sgmjournals.org): <http://mic.sgmjournals.org/content/134/11/2917.full.pdf>

James, J. (2010). *Hay Fever Study Shows Natural Works.* Opgehaald van [www.commonsensealternatives.com](http://commonsensealternatives.com): <http://commonsensealternatives.com/hay-fever-study-shows-natural-works/>

Josling, P. (2001). *Preventing the Common Cold with a garlic supplement.* Garlic Centre Battle.

Josling, P. (2001). *Preventing the common cold with garlic supplement contains allicin: A double blind, placebo controlled survey.* Opgehaald van [www.bravacorp.com](http://bravacorp.com): <http://bravacorp.com/garlic%20and%20the%20common%20cold.pdf>

Josling, P. (2010). *Stabilisiertes Allicin, Anwendung und Wirkung.* Norderstedt: Books on Demand.

Klein, J. (1999). *Management of acute otitis media in an era of increasing antibiotic resistance.* Opgehaald van [www.pubmed.org](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1057768): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1057768>

Lissiman, E. B. (2012). *Garlic for the common cold.* Opgehaald van [www.pubmed.org](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25386977): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25386977>

Mahdavi-Roshan, M. e. (2015). *Effect of garlic powder tablet on carotid intima-media thickness in patients with coronary artery disease: A preliminary randomized controlled trial.* Opgehaald van [www.pubmed.org](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25573347): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25573347>

Majewski, M. (2014). *Allium sativum: facts and myths regarding human health.* Opgehaald van [www.pubmed.org](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24964572): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24964572>

Mirelman, D. e. (1987). *Inhibition of growth of Entamoeba histolytica by Allicin, the active principle of garlic extract (Allium sativum).* In D. e. Mirelman. *J. Infect. Dis.*

Pedraza-Chaverri, J. e. (1998). *Garlic prevents hypertension induced by chronic inhibition of nitric oxide synthesis.* *Life Science.*

Qureshi, e. a. (1983). *Suppression of avian hepatic lipid metabolism by solvent extract of garlic: impact on serum lipids.*

Tsai Y, C. L. (1985). *Antiviral properties of garlic: in vitro effects on influenza B, herpes simplex and coxsackie viruses.* Planta.

Uchida, Y. e. (1975). *The characteristics of the antibacterial activity of garlic,* Jpn J. Antibiotics.

Vimal, V. D. (2004). *epatoprotective effect of allicin on tissue defense system in galactosamine/endotoxin challenged.* Opgehaald van [www.pubmed.org: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14698523](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14698523)

Wallock-Richards, D. e. (2014). *Garlic revisited: antimicrobial activity of allicin-containing garlic extracts against Burkholderia cepacia complex.* Opgehaald van [www.pubmed.org: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25438250](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25438250)

