

Aus SEINEM Garten – Knoblauch



Schon früher war bekannt, dass Knoblauch ein ideales Arzneimittel für eine Vielzahl von Krankheiten ist. Besonders in unserer stressgeplagten Zeit, da Kreislauf- und Blutgefässerkrankungen ständig zunehmen, trägt der Knoblauch dazu bei, fit und vital zu bleiben. Aber er kann noch mehr.

Der nachstehende Beitrag von [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) über **Knoblauch** wurde in der Zeitschrift 'Yoga-barta', Ausgabe November 1988, veröffentlicht.

In der Hindumythologie gibt es eine alte Geschichte. Indra¹⁾, der König des Himmels und seine Königin Sachidevi, wurden gefangen. Ein grosser Rishi gab Indra den Rat, seiner Frau Nektar²⁾ zu essen zu geben. Sachidevi verzehrte den Nektar und beim Aufstossen fiel die Essenz des Nektars auf die Erde und wurde als Knoblauch verkörpert (Kashyapa Samhita)³⁾.

Im Rigveda⁴⁾ gibt es eine weitere Geschichte über den Knoblauch. Eine Bande von Räubern stahl immer wieder das Vieh der Arier⁵⁾. Sie kamen immer in einer Gruppe und begannen Streit mit den Menschen. Ihre Anführer wurden Namuchi und Shambar genannt. Als es den Ariern endlich gelungen war, diese Anführer zu fangen, fanden die das Geheimnis deren Gesundheit und Stärke heraus, es war der Knoblauch.

Eine andere Legende erzählt folgendes:

Einmal herrschte eine grosse Hungersnot. Viele Menschen, darunter viele Einsiedler und Rishis⁶⁾, sahen sich dem Hungertod gegenüber. Es gab aber zwei Rishis, die nach wie vor stark und gut genährt waren. Als man sie nach dem Grund dafür fragte, wollten sie das Geheimnis nicht preisgeben. Schliesslich wurde es ihnen angesichts der Drohung der erbosten anderen Rishis aber doch zu gefährlich, und sie gaben zu „wir sind stark und gut genährt, weil wir Knoblauch gegessen haben.“ Da der Fluch aber nicht zurückgenommen wurde, ist auch heute noch der Knoblauch für viele eine unerwünschte Speise.

Wie dem auch sei, die Menschen haben seit alters her von den Vor- und

Nachteilen des Knoblauchs gewusst. Die Qualität und die Vorteile des Knoblauchs werden im siebenundzwanzigsten Kapitel der Charaka Samhita⁷⁾ beschrieben.

Knoblauch kann ein Maximum der von der Sonne ausgesandten kosmischen Strahlen absorbieren, mehr als jede andere Pflanze. Im Ayurveda werden sechs Geschmacksrichtungen erwähnt – süß, sauer, salzig, bitter, scharf und beissend [zusammenziehend, adstringierend], und alle sind im Knoblauch vorhanden.

Knoblauch beseitigt Blähungen, unterstützt die Gallenfunktion, ist nahrhaft, stärkend und ist gehaltvoll.

Ausserdem verhindert er Wurmbefall und Lepra sowie Nesselsucht (eine Hautkrankheit).

Der Charakter des Knoblauchs ist sehr heiss, aber auch kalt. Das hängt davon ab, wie man ihn verwendet. In Fett oder Öl zubereiteter Knoblauch ist sehr scharf (heiss) und schwer verdaulich; frischer Knoblauch ist leicht verdaulich und kalt.

Knoblauch regeneriert das Verdauungsfeuer, reinigt den Mund, reinigt den Blutstrom, unterstützt die Fließfähigkeit des Blutes und kräftigt den Kreislauf. Das ist der Grund, warum nach dem Verzehr von Knoblauch rasch der ganze Körper danach riecht.

Knoblauch verbessert das Gedächtnis, stärkt die Merkfähigkeit und Kräfte, sorgt für ein langes Leben, fördert den Haarwuchs, macht einen reinen Teint und erhält die Sehfähigkeit.

Er unterstützt die Spermienproduktion und die Lebensenergie. Auch für Frauen ist er ausgesprochen positiv, er verlängert die Lebensspanne und ist förderlich bei Schwangerschaft und Geburt. Knoblauch erhält den Frauen ihre Schönheit und unterstützt die weiblichen Eigenschaften.

Bewährt hat sich Knoblauch bei Verrenkungen, Knochenfrakturen und anderen Schwierigkeiten mit Knochen.

Unter anderem wirkt er auch unterstützend und fördernd bei Schwierigkeiten mit den Keimdrüsen, verschiedenen Schwindelarten, Erkältungskrankheiten, Hautkrankheiten, Sehschwächen, Nachtblindheit, u.a.

Der regelmässige Verzehr von zwei Knoblauchzehen (gekaut) mit einer halben Tasse warmer Milch erhöht die Vitalität und verlängert die Jugend.

Dies hilft auch gegen Gallensteine oder auch Nierensteine sowie einige andere Beschwerden.

Gegen Blähungen empfiehlt sich eine halbe Tasse Wasser mit 2-5 Tropfen Knoblauchsaft vermischt getrunken.

Rheumatismus und Arthritis lassen sich mit 2 Knoblauchzehen oder 6-7 Tropfen Knoblauchsaft in Butteröl gemischt und mit Brot oder roh regelmässig gegessen

verhindern bzw. die Beschwerden werden gemildert.

Bei kleineren, leicht entzündeten Wunden reibt man geriebenen Knoblauch mit Butteröl in die Wunde. Die antiseptischen Wirkstoffe des Knoblauchs verhelfen zu einer besseren Heilung.

Knoblauch kann die nachfolgenden Krankheiten verhindern oder heilen:

- Alle Arten von Abszessen
- Insektenstiche (äusserliche Anwendung)
- Krämpfe in Händen und Beinen
- Verdauungsstörungen
- Erkältungskrankheiten
- asthmatische Beschwerden
- Kreislaufschwierigkeiten
- verschiedene Verdauungsbeschwerden
- Gallensteine
- Bluthochdruck
- u.a.

Knoblauch enthält die Vitamine A, B, C und D und trägt so zur allgemeinen Stärkung der Widerstandskräfte des Körpers bei. Bewahrt man geriebenen Knoblauch im Raum auf, so vermindert das den Bakteriengehalt der Luft. Knoblauch hat sogar die Kraft, den Typhuserreger zu vernichten.

Am Ende dieses Beitrags noch ein Tipp, wie man ein lästiges Übel wie ein Hühnerauge los wird. Dazu nimmt man einen halben Knoblauch und befestigt ihn über Nacht mit Leukoplast auf dem Hühnerauge. Das Hühnerauge wird sich sehr bald ablösen.

Worterkklärungen:

1. Indra – Gott des Firmaments, die personifizierte Atmosphäre
2. Nektar – Götterspeisung wie Ambrosia
3. Kashyapa Samhita – Schrift des Hinduheiligen Kashyapa
4. Rigveda – die älteste und umfangreichste der vier vedischen Textsammlungen
5. Arier – Angehöriger frühgeschichtlicher Völker mit indogermanischer Sprache [*ārya* (Sanskrit) bedeutet edel, ehrenhaft]
6. Rishi – Seher, heiliger, inspirierter Dichter
7. Charaka Samhita – Schrift des Ayurveda, die von dem Arzt Charaka verfasst wurde

Tipps von Yogi Paramapadma Dhirananda, wie man den Geruch von Knoblauch reduziert:

- Den grünen Innenteil der Knoblauchzehe (keimender Kern) entfernen.
- Knoblauchzehe über Nacht in ein Naturjoghurt stecken.



[Beitrag von Yogi Paramapadma Dhirananda](#)