

Wirkung

Bärlauch ist ein großer Blutreiniger. Er hilft dem Körper von innen heraus. So kann er z.B. chronische Hautausschläge und Flechten beheben. Mit seinem hohen Gehalt an Senfglykosiden wirkt er anregend auf die Verdauung. Und schließlich hat er auch eine bakterizide (keimtötende) Wirkung auf den Darm. Er bewirkt einen Aufbau der Darmflora ohne die nützlichen Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung braucht, zu zerstören. Deshalb eignet er sich auch besonders zur Wiederherstellung einer günstigen Darmflora nach Antibiotika und dem Gebrauch von Sulfonamiden.

Wie sein Vetter, der Knoblauch, hilft er auch bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Durch seinen Schwefelgehalt kann Bärlauch den Körper entgiften, indem er Umweltstoffe wie Quecksilber, Lindan oder Camium abbaut. Seine Wirkstoffe binden diese schädlichen Moleküle.

Verwendung in der Küche

Als Beimengung zum Salat, in Quark, Joghurt, Saucen und Marinaden. Probieren Sie Eiersalat mit Bärlauch oder die frischen Blüten im Salat. Vielleicht dünsten Sie die Blätter und Blüten kurz vorher an, dann ist der Bärlauch auch besser verdaulich für alle die, die keinen Bärenmagen haben!

Verwendung in der Chinesischen Medizin

1. Tonisiert Magen und Milz-Qi
2. Harmonisiert den Leber Qi-Fluss
3. Yin Tonika
4. Öffnet die Körperoberfläche