

Catherine H Kaschula*

Die antieke Griekse filosoof en medikus, Hippokrates, wat as die vader van moderne geneeskunde beskou word, het een keer gesê: “Laat voedsel jul medisyne wees en medisyne jul voedsel.” Ek sou nie verbaas wees indien hy ook knoffel in gedagte gehad het nie. Ter viering van Wêreldvoedseldag (16 Oktober) wil ek graag hierdie plant van nader bekyk wat nie net in baie van ons gunstelinggeregte gebruik word nie, maar ook ’n medestryder in die stryd teen kanker kan wees.

Knoffel, wat oorspronklik uit Sentraal-Asië afkomstig is, word al sowat 4 000 jaar in voedselvoorbereiding en as geneesmiddel gebruik. Van die gesondheidsaansprake vir knoffel sluit in dat dit bloeddruk verlaag en infeksies en parasiete beveg. Dit is blykbaar ook ’n afskrakmiddel vir vampiere, versterk die immuunstelsel deur die verskaffing van krag en stamina, en beskerm teen siektes.

Die *Codex Ebers*, ’n Egiptiese geneeskundige papirus tot uit sowat 1550 v.C. dateer, dui meer as 800 terapeutiese formules aan waarvan 22 knoffel as ’n doeltreffende raat vir ’n verskeidenheid kwale, insluitende hartsiektes, hoofpyn, insekbyte, wurms en gewasse, insluit. Gepreserveerde knoffel is inderdaad in beide die argeologiese terrein van Knossos op Kreta (gebou tussen 1800–1400 v.C.) en koning Tutankhamen se grafkelder (wat uit 1500 v.C. dateer) gevind. Ten tye van die builepes in Europa het dokters ’n voëlagtige masker gedra wat kruie en gekneusde knoffel bevat het om die lug te suiwer en te steriliseer om hulle teen die Swart Dood te beskerm. In 1858 het Louis Pasteur ook knoffel as ’n natuurlike antibiotikum erken en dit is gedurende albei wêreldoorloë gebruik toe medisyne skaars was en het sodoende die naam van “Russiese penisillien” gekry.

Knoffel is ook ’n bekende stimulant. Egiptiese arbeiders wat die piramiedes gebou het, het dit geëet om hul sterker te maak, terwyl Olimpiese atlete in Antieke Griekeland dit gebruik het om hulle beter te laat presteer. Romeinse soldate en matrose het dit selfs vir uithouvermoë en stamina geëet. Baie hedendaagse yoga- en Ayurveda-praktyke ontmoedig die inname van knoffel weens die stimulerende eienskappe daarvan, wat dalk deels aan knoffel se vermoë om die immuunstelsel te versterk toegeskryf kan word.

Na raming is 60–80% van alle soorte kankers voorkombaar aangesien dit hoofsaaklik deur eksterne faktore veroorsaak word. Kom ons herinner onself met die viering van Wêreldvoedseldag daaraan dat die natuur vir ons ’n hele klomp instrumente en hulpmiddels verskaf het wat ons kan help beskerm teen hierdie kankers, met knoffel wat een daarvan is.

Lees [hier](#) verder wat ***dr Catherine H Kaschula, senior dosent in die Departement Chemie en Polimeerwetenskap aan die Universiteit Stellenbosch**, oor hierdie kwessie te sê het.