

L'Ail fermenté,

un complément alimentaire inestimable en médecine complémentaire !

Tout le monde sait que l'ail est bon pour le cœur et les vaisseaux sanguins, la résistance et la vitalité. Mais en raison de son goût fort, de son odeur piquante et de ses composants irritants, nous ne pouvons en faire qu'un usage limité sans effets secondaires. Plus intéressant est alors l'ail « fermenté » ou ail « mûri » : ce complément alimentaire unique a un effet plus profond sur l'organisme sans gêne d'odeur ni d'effets secondaires. Soutenu par plus de 800 études cliniques, il est d'une valeur inestimable dans le domaine de la médecine complémentaire.

Qu'est-ce que l'ail fermenté ?

Un processus de fermentation naturelle apporte souvent une plus-value. Ainsi par exemple, le yaourt est plus digeste que le lait et plus bénéfique pour la flore intestinale, le tempeh est plus facile à digérer que les fèves de soja et le vinaigre de pomme offre plus de bienfaits pour la santé que le jus de pomme. L'ail fermenté est obtenu selon un procédé unique dans lequel l'ail biologique finement haché subit un processus de maturation standardisé pendant 20 mois. Ce processus transforme les composés soufrés durs, irritants et instables de l'ail cru en composés soufrés non irritants, stables et surtout beaucoup plus actifs, principalement la S-allylcystéine (SAC). L'extrait est non seulement inodore au final, mais il est surtout thérapeutiquement supérieur à l'ail cru ou à la poudre d'ail et peut être dosé plus fortement sans provoquer d'effets secondaires.

Le numéro 1 pour le cœur et les vaisseaux

Aucune autre préparation à base de plantes n'a aussi bien démontré sa valeur dans la prévention des maladies cardiovasculaires que l'ail fermenté ! Des centaines d'études cliniques ont entre autres démontré que :

- Il s'agit d'un « anticoagulant » naturel, qui réduit fortement l'agrégation des plaquettes entre elles (10 à 25%) et leur adhésion à la paroi des vaisseaux sanguins (30 à 58%). Et c'est précisément ce qui est

important dans la prévention des thromboses, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

- Il réduit légèrement le cholestérol LDL (5 à 26%), mais surtout : il réduit fortement l'oxydation du cholestérol LDL en « vrai mauvais » oxycholestérol qui colle aux vaisseaux sanguins (35-69%).
- Il réduit de 10 à 23% les triglycérides, ces autres graisses potentiellement dangereuses.
- Il augmente le « bon » cholestérol HDL de 7 à 25 %
- Il réduit de 18 à 27% le taux d'homocystéine, un radical libre nuisible aux vaisseaux sanguins
- Il fait baisser la pression artérielle (6 à 10%) : presque aussi efficace qu'un médicament antihypertenseur ordinaire, en améliorant l'élasticité vasculaire et en agissant ainsi réellement sur la cause

Une étude clinique a ainsi démontré que la consommation de 1200 mg d'ail fermenté par jour pendant un an ralentissait le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose de pas moins de 66% par rapport au placebo!

Une meilleure immunité

L'ail fermenté stimule également notre immunité. Ainsi, l'activité des «natural killer cells » - les globules blancs qui attaquent les intrus étrangers en première ligne de défense – augmente de 32 à 576% ! En outre, l'activité d'autres globules blancs importants du système immunitaire, les lymphocytes T de Gammadelta, augmente de pas moins de 700%. Et le taux d'autres globules blancs, les macrophages qui « nettoient » les virus et les bactéries tués, augmente de 110 à 290%. L'ail fermenté est particulièrement apprécié dans la prévention et le traitement des maladies de type grippal, les rhumes, les infections virales et les maladies des voies respiratoires supérieures et inférieures. Les personnes qui prennent de l'ail fermenté à titre préventif présentent beaucoup moins de symptômes de rhume, souffrent moins longtemps de rhume et perdent également moins de jours de travaux ou d'école à cause de rhumes.

Des propriétés supplémentaires

- Détoxification et protection du foie : les composés sulfurés spéciaux de l'ail mûr contribuent à rendre inoffensives les substances toxiques présentes dans le foie (additifs alimentaires, toxines environnementales, métaux lourds, médicaments...) et aident en même temps à protéger le tissu hépatique contre les dommages et la formation de tissu conjonctif

- En tant que source d'antioxydants, l'ail fermenté protège les cellules de l'organisme et leur ADN contre les « radicaux libres » nocifs et contribue ainsi à la protection contre le vieillissement prématuré, le cancer et toutes sortes de maladies chroniques

Combinaison

L'ail fermenté peut être consommé à titre préventif (600 mg/jour) et à des doses thérapeutiques (1200 mg ou plus par jour). Il se combine très bien avec : l'huile de poisson (l'EPA et le DHA réduisent l'inflammation de la paroi vasculaire et rendent le cholestérol moins collant), avec la vitamine K2 (contre la calcification de la paroi vasculaire), avec la coenzyme Q10 (pour abaisser la pression sanguine) et avec la lécithine (pour réduire le cholestérol et les triglycérides, moins de formation de plaques).