

Ail fermenté et lécithine, un duo de choc pour une circulation et des graisses sanguines optimales

La perturbation de nos graisses sanguines peut contribuer au processus d'athérosclérose ou artériosclérose : en particulier, un taux trop élevé de « mauvais » cholestérol LDL combiné à un taux trop faible de « bon » cholestérol HDL et à un taux trop élevé de triglycérides. L'ail fermenté est un remède naturel qui a un effet bénéfique dans ce domaine. Cet effet bénéfique sur les graisses du sang est encore amélioré si l'on ajoute de la lécithine. Ce duo inhibe également le processus de l'artériosclérose d'autres manières.

L'ail fermenté

L'ail fermenté ou mûri est obtenu selon une méthode unique de la médecine populaire japonaise, par laquelle l'ail biologique finement haché subit un processus de maturation standardisé de 20 mois. Dans ce processus, les composés sulfurés durs et potentiellement irritants de l'ail cru sont transformés en composés sulfurés non irritants et encore plus actifs. L'ail fermenté est donc non seulement inodore, mais il est aussi thérapeutiquement supérieur à l'ail cru ou séché et ne produit aucun effet secondaire. Pas moins de 800 études cliniques soutiennent l'efficacité de l'ail fermenté.

Bon pour les graisses du sang

Selon plusieurs études, l'ail fermenté peut influencer positivement les valeurs perturbées des graisses du sang:

- Il réduit légèrement le cholestérol LDL (5 à 26%), mais surtout : il réduit fortement l'oxydation du cholestérol LDL en « vrai mauvais » cholestérol, oxycholestérol, qui colle aux vaisseaux sanguins (35 à 69%).
- Il réduit de 10 à 23% les autres graisses potentiellement dangereuses, les triglycérides
- Il augmente le « bon » cholestérol HDL de 7 à 25 %

Le numéro 1 pour le cœur et les vaisseaux

Mais l'ail fermenté fait encore plus pour le cœur et les vaisseaux sanguins que de simplement agir sur les graisses du sang:

- Il agit, bien sûr, comme un « anticoagulant » naturel, qui réduit considérablement l'adhérence des plaquettes entre elles (10 à 25%) ainsi qu'à la paroi des vaisseaux sanguins (30 à 58%). Ce qui est important pour la prévention de thromboses, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.
- Il réduit le taux d'homocystéine, un radical libre nocif pour les vaisseaux sanguins (de 18 à 27%).
- 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

Par exemple, une étude clinique a démontré que la consommation de 1200 mg d'ail fermenté par jour pendant un an ralentissait le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose de 66% par rapport au placebo!

La combinaison avec la lécithine

Pour un effet encore meilleur, l'ail fermenté peut être combiné avec de la lécithine de soja. Car la lécithine est, en tant que source de ce qu'on appelle les phospholipides et des vitamines B choline et inositol, un très bon « émulsifiant » des graisses. Les graisses sont mieux dissoutes dans le sang sous forme de petites gouttes ou transportées par les lipoprotéines. Cela présente un double avantage: les graisses sont mieux traitées par le foie, ce qui se traduit par des taux de cholestérol et de triglycérides encore meilleurs. Mais en outre, moins de graisse colle aux parois des vaisseaux, ce qui ralentit également le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose.

La combinaison idéale

La combinaison d'ail fermenté et de lécithine est idéale pour améliorer un profil de graisse sanguine perturbé. Mais ce qui est encore plus important, c'est le fait que ce duo inhibe encore largement le processus à la base du cœur et des vaisseaux sanguins, à savoir l'athérosclérose.