

L'Ail fermenté et la coenzyme Q10, réduisent la pression artérielle et freinent l'artériosclérose

L'hypertension artérielle est un facteur de risque important pour le développement des maladies cardiovasculaires. En cas de formes légères ou naissantes, on peut remettre de l'ordre en place par des changements de style de vie : plus d'exercice et de détente et, surtout, consommer plus de fruits et de légumes riches en potassium au détriment du sucre et des aliments contenant du sel. En ce qui concerne les compléments alimentaires, on peut certainement attendre une aide de la combinaison de l'ail fermenté avec la coenzyme Q10, un duo qui ralentit également le processus d'artériosclérose.

L'ail fermenté

L'ail fermenté ou mûri est obtenu selon une méthode unique de la médecine populaire japonaise, dans 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 thérapeutiquement supérieur à l'ail cru ou séché et ne produit aucun effet secondaire. Pas moins de 800 études cliniques soutiennent l'effet de l'ail fermenté.

Le numéro 1 pour le cœur et les vaisseaux

L'ail fermenté a ainsi prouvé dans plusieurs études correctement menées qu'il aidait à prévenir et à combattre les maladies cardiovasculaires. En effet, il agit sur les différents « facteurs à risque » importants :

- C'est un « anticoagulant » naturel, qui réduit considérablement l'agrégation des plaquettes (10 à 25 %) entre elles et l'adhésion à la paroi vasculaire (30 à 58 %). Et c'est précisément ce qui est important pour prévenir les thromboses, les crises cardiaques et les 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 à 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 le taux du radical libre nocif pour les vaisseaux, l'homocystéine (de 18 à 27 %).

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 66% par rapport au placebo !

Abaisse aussi la tension!

L'hypertension artérielle doit être prise au sérieux. Elle augmente le risque de maladie cardiovasculaire, en particulier d'hémorragie cérébrale et d'insuffisance cardiaque. Heureusement, l'ail fermenté agit également sur l'hypertension. À l'université d'Adelaïde, on a découvert que 1200 mg d'ail fermenté par jour chez des patients dont la pression artérielle systolique était supérieure à 140 mm de mercure provoquait une diminution moyenne de 12 mm de mercure après 12 semaines. Il s'agit d'une diminution comme on peut l'attendre d'un médicament régulier pour abaisser la tension, mais obtenue naturellement et sans effets secondaires possibles. L'ail fermenté augmente notamment remarquablement l'élasticité des vaisseaux sanguins.

La combinaison avec la coenzyme Q10

Pour un effet encore meilleur, l'ail fermenté peut être combiné avec la coenzyme Q10. Car cette substance vitaminique contribue également à abaisser la pression sanguine : elle détend les parois des vaisseaux sanguins, réduisant ainsi la pression dans les vaisseaux. Ainsi, 100 à 200 mg de coenzyme Q10 par jour réduisent la pression artérielle systolique de 11 à 17 mm de mercure en cas d'hypertension. Par conséquent, on peut attendre beaucoup de la synergie entre l'ail fermenté et la coenzyme Q10 en cas d'hypertension, si l'on donne à ce duo le temps de rendre la paroi des vaisseaux plus élastique et donc de faire baisser la pression sanguine.

Inhibe également l'athérosclérose

La combinaison de l'ail fermenté et de la coenzyme Q10 inhibe également le processus d'athérosclérose ou d'artériosclérose ! L'UCLA (USA) a constaté qu'une prise quotidienne de 1200 mg d'ail fermenté avec 120 mg de coenzyme Q10 après 1 an, comparé à un placebo :

- ralentissait l'évolution de l'artériosclérose par un facteur de 4
- améliorait l'élasticité de la paroi vasculaire de 90%
- réduisait l'inflammation générale (valeur CRP) dans l'organisme
- réduisait le stress mental ressenti de 25%