

L'ail (2e partie)

Ses effets bénéfiques



Pour lire la première partie du texte, [cliquez ici](#).

L'histoire de l'alicine

L'ail contient 33 composés sulfureux, 17 acides aminés (y compris tous ceux qui sont essentiels), du germanium, du calcium, du cuivre, du fer, du potassium, du magnésium, du sélénium, du zinc, ainsi que les vitamines A, B et C. Une des nombreuses découvertes concernant la chimie de l'ail a été faite par Chester J. Cavallito et ses coéquipiers en 1944. Ils ont mélangé de l'alcool éthylique à quatre kilogrammes d'ail à la température ambiante. Ce mélange a produit une huile. Il a été prouvé que cette huile a des propriétés antifongiques et antibactériennes. Cette substance chimique découverte par C. Cavallito a été nommée alicine. L'alicine est un liquide chimiquement instable et incolore qui est responsable de l'odeur de l'ail.

Arthur Stoll et Edward Seebeck ont établi en 1948 que l'alicine se développe dans l'ail à partir d'une substance inodore qu'ils ont nommé l'**alliine**. L'alliine est toute une molécule et sa plus importante propriété est qu'elle permet à une molécule spéciale, l'**allinase**, d'entrer en contact avec elle lorsque l'ail est coupé ou écrasé. Par la suite, l'alliine est convertie en alicine par la participation directe de l'allinase dans cette réaction.

Eric Block et son groupe, à partir de 1971 et pendant plus de 12 ans, ont examiné la structure et le mode de formation du facteur antithrombotique de l'ail, un composé chimique nommé ajoene. Les expériences faites avec l'**ajoene** ont prouvé qu'il s'agissait d'un facteur antithrombotique, l'ajoene est au moins aussi puissant que l'aspirine.

Les effets multiples de l'ail

Les stupéfiants effets pharmaceutiques de l'ail sont basés sur ses effets vérifiés scientifiquement en tant qu'agent hypoglycémiant et hypolipémiant, hypotenseur, anticoagulant, détoxifiant de métaux lourds, anti-microbien et modulateur immunitaire.

Effets cardiovasculaires

On a découvert que l'ail est un important facteur

protecteur contre la maladie numéro un, l'athérosclérose cardiovasculaire causant une maladie des artères coronaires. L'ail atténue l'action des facteurs athérogéniques et il fournit fondamentalement :

- 1- un effet hypotenseur
- 2- un effet hypolipémiant
- 3 - un effet fibrinolytique (antithrombotique)

L'effet hypotenseur

Les Afro-Américains du sud rural (des États-Unis) utilisent l'ail comme hypotenseur depuis l'époque de leur esclavage. Il n'est pas surprenant de constater qu'une majorité de médicaments hypotenseurs peut causer des effets secondaires tels qu'une augmentation du niveau de sucre sanguin, des nausées, des vertiges, un malaise général et même l'impuissance.

On croit que le mécanisme hypotenseur de base de l'ail est dû à la capacité de l'ail d'agir comme prostaglandine E1 qui diminue la résistance vasculaire périphérique.

L'effet hypolipémiant

Il y a un ensemble de données scientifiques suggérant que l'ail réduit les niveaux de cholestérol sanguin et des triglycérides tout en augmentant simultanément les niveaux de HDL (bon cholestérol).

Arun Bordia, m.d., du département de médecine (cardiologie) du Tagorex Medical College and Ingenious Drug Research Center en Inde, a dirigé une étude sur deux groupes de volontaires et il a conclu que l'administration d'ail diminue de façon significative les niveaux de cholestérol sanguin et des triglycérides tout en augmentant les niveaux de HDL.

Le Dr David Kinchevsky (du Wisar Institute of Anatomy and biology, à Philadelphie) est arrivé à des conclusions identiques en faisant de la recherche sur des rats et des lapins.

L'effet fibrinolytique et antithrombotique

Le Dr K.C. Srivastava, de l'Université Odense, au Danemark, a suggéré que l'ail, dans une certaine mesure, inhibe l'agrégation des plaquettes. En fait, lorsque l'activité fibrinolytique est détériorée, des caillots sanguins peuvent se former. L'ajoene est un facteur

antithrombotique et des rapports tant scientifiques que cliniques démontrent l'activité fibrinolytique (provenant des caillots dans le sang) de l'ail dans les cas de crises cardiaques (infarctus du myocarde). A.N. Makheja et J.M. Barley, du département de biochimie et de biologie moléculaire, à la George Washington University School of Medicine, ont identifié trois principaux constituants antiplaquettaires de l'ail : **l'adénosine, l'allicine et les polysulfides paraffiniques.**

En terminant, mentionnons que plusieurs chercheurs ont noté, à l'occasion d'expérimentations visant à apprécier l'action de l'ail sur le sang et le cholestérol, que cette merveilleuse gousse semble avoir des effets très positifs sur l'humeur, provoquant une sensation accrue de bien-être. Des expériences menées en Allemagne, à l'Université de Hanovre, ont été particulièrement concluantes à ce sujet : réduction de la fatigue, de l'agitation et de l'irritabilité.

L'ail «missile-santé» mène de plus en plus une guerre pacifique au cholestérol, à l'hypertension, aux caillots, au mucus et aux bactéries. En Allemagne, par exemple, les suppléments d'ail concentrés en allicine constituent le médicament sans ordonnance le plus vendu. C'est actuellement le cas en Amérique du Nord.

Ne vous privez donc pas de ce «missile-santé» : cru ou sous forme de supplément concentré en allicine 2600 mcg garantie et entérosoluble, afin d'éviter les odeurs, puisque l'allicine est activée et libérée dans l'intestin grêle.



Johanne Verdon, n.d.

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.