



Titre : L'ail votre allié santé incontournable



Contre le rhume, la grippe, l'hypertension, le vieillissement, le cancer... L'ail est un aliment santé incontournable ! Vertus et mode d'emploi de cette petite gousse magique !

Il fait baisser la tension artérielle



"Des études ont montré que l'ail réduit la tension artérielle d'environ 10%", explique le Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste. "Il diminuerait aussi l'athérosclérose [accumulation de graisses sur la paroi des artères] en diminuant le volume des plaques de cholestérol et en conférant une meilleure élasticité à l'aorte du coeur après 50 ans."

Pourquoi : Les raisons sont encore peu connues mais l'ail renfermerait des fructosanes, du magnésium et de l'adénosine. Des composés qui auraient une action directe sur la fluidité du sang, l'élimination de l'eau et la dilatation des artères.

Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

L'ail facilite la digestion

Si on prend la peine d'enlever le germe (indigeste pour certaines personnes), l'ail est un excellent antiseptique qui entretient la flore intestinale, facilite la digestion et la sécrétion de bile.

Pourquoi : La vitamine B1 contenue dans l'ail participe à la fabrication d'enzymes qui aident à la digestion. L'ail contient aussi du chlore qui renforce l'activité de l'estomac dans la destruction chimique des aliments.



Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

Sachez-le : L'ail prévient la gastro-entérite en détruisant les bactéries intestinales. Consommez-en régulièrement, de préférence cru.

Il protégerait de certains cancers



Les résultats de plusieurs études publiées entre 1966 et 1999 démontrent une diminution de 30% du risque de cancer colorectal (gros intestin) et d'environ 50% du risque de cancer de l'estomac en cas de consommation élevée d'ail.

Pourquoi : Il a été prouvé que l'allicine (la molécule responsable de l'odeur caractéristique de l'ail libérée lorsqu'il est coupé, broyé ou écrasé), et d'autres dérivés (diallyl sulfide, diallyl disulfide et ajoène) protègent l'organisme en empêchant certaines cellules cancéreuses de se multiplier.

Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

Des vertus anti-âge !

Après avoir découvert un taux de centenaires élevé dans le comté de Jinshan en Chine en 2001 (35 centenaires, soit 7 fois plus que la moyenne du pays), des scientifiques chinois en ont conclu que l'ail aiderait à vivre mieux et plus longtemps.

Pourquoi : L'ail est riche en antioxydants (flavonoïdes, tocophérol, cystéine, sélénium, manganèse et cuivre) qui combattent les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.

Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

L'ail, bon remède contre le rhume !

En 2001, une étude anglaise menée sur 146 personnes a montré que l'ail prévient et traite les infections des voies respiratoires.

Ceux qui avaient pris une capsule d'allicine (molécule de l'ail) durant 12 semaines ont été moins infectés par le virus du rhume que ceux du groupe placebo. Et lorsqu'ils étaient enrhumés, leurs symptômes se résorbaient plus vite.

Pourquoi : Quand on mange de l'ail, l'allicine passe dans le sang et détruit les virus et les bactéries. Une partie de cette allicine est rejetée par la respiration (l'haleine forte du mangeur d'ail vient de là) et tue les virus et bactéries présents dans l'arbre respiratoire.



Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées, à avaler avec une gorgée d'eau, pendant la période hivernale.

L'ail, un antibiotique naturel !



Louis Pasteur fut le premier à reconnaître les propriétés anti-infectieuses de l'ail. Les récentes études ont montré que ses composés peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, parmi lesquelles l'hélicobacter pylori (responsable de l'ulcère de l'estomac), le staphylocoque doré et le pneumocoque responsable de la pneumonie.

Pourquoi : L'ail contient de l'allicine, un puissant antimicrobien, de la vitamine C, de l'iode, du magnésium et du soufre, qui sont d'autres anti-infectieux.

Consommation : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées, à avaler avec une gorgée d'eau jusqu'à complète guérison.

L'ail traite les affections de la peau

En usage externe, l'ail ferait merveille contre les mycoses et les verrues (papillomavirus). Une étude menée au Venezuela en 2000 a montré 100% de guérison d'un pied d'athlète (infection du pied due à un champignon) après avoir appliqué de l'ajoène (substance dérivée de l'allicine, une molécule de l'ail), sur 60 jours.

Pourquoi : L'ail est un puissant antifongique, antibactérien et antiviral grâce à sa teneur en allicine.

Consommation : Appliquez une purée d'ail cru haché avec un sparadrap pendant la nuit jusqu'à guérison.

Protégez la peau saine environnante avec du vernis à ongle incolore ou un pansement (le suc est irritant).

Comment éviter la mauvaise haleine !

Bonne nouvelle ! Plus on mange d'ail, moins on sent l'ail. La consommation régulière de ce condiment favorise la formation d'enzymes, qui aident à minimiser les émanations aillées.

Autre astuce : Inutile de vous brosser les dents, ça ne marche pas ! Préférez la consommation de quelques brins de persil ou d'une à deux feuilles de menthe fraîche juste après le repas. La chlorophylle supprime l'odeur alliée.

Et pour ceux qui le digère mal : Pensez à enlever le germe, souvent responsable de ce désagrément.

Ail cru, cuit ou en poudre ?



L'ail cuit ne vaut pas le cru. L'allinase, enzyme qui permet la formation de l'allicine et autres composés sulfurés, se dégrade avec la chaleur. Un truc : ajoutez l'ail cru environ 20 minutes avant la fin de la cuisson.

On le trouve aussi en poudre, avec un avantage : celui de ne pas provoquer d'haleine forte. Mais pour être efficace, il faut prendre 1 gramme/jour d'extrait d'ail à 1,3% d'allicine en capsules gastro résistantes (les sucs gastriques rendant inactifs l'allicine).

Attention : Eviter de trop consommer d'ail si vous prenez des médicaments anticoagulants, car il fluidifie le sang.

SOURCE WEB Par Florence Massin, journaliste santé - Validé par Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste

Source : WEB