

Les multiples bienfaits de l'ail noir



[Santé Nutrition](#) / Les multiples bienfaits de l'ail noir

Connu depuis l'Antiquité, l'ail est un excellent condiment. C'est aussi un véritable remède, d'où son surnom d'herbe aux neuf vertus. Il aide à prévenir les maladies, principalement grâce à sa haute teneur en composés organosulfurés et son activité [anti-oxydante](#).

L'ail frais, néanmoins, ne convient pas à tout le monde : il peut être mal digéré et son odeur tenace peut indisposer. Ces effets désagréables de l'ail frais sont dus à l'allicine, un oxydant qui est libéré lorsqu'on mâche ou coupe le bulbe. Les études scientifiques montrent pourtant que l'ail ne doit pas nécessairement être de l'ail frais pour être efficace, pas plus que son odeur n'est nécessaire pour que la santé en tire des bénéfices.

Une source alternative deux fois plus concentré en principes actifs que l'ail blanc, inodore et plus riche en antioxydants que l'ail frais existe : c'est l'ail noir, un complément alimentaire. L'ail noir est produit de façon hautement standardisée, en laissant vieillir de l'ail noir bio, à température ambiante, pendant 20 mois. Ce processus augmente les niveaux d'anti-oxydants et convertit les composés instables, comme l'allicine, en substances stables, promotrices de santé. Il contient principalement des composés organosulfurés hydrosolubles et stables, qui sont de puissants anti-oxydants. On trouve entre autre la S-allyl-mercaptocystéine, composé exclusif à l'ail noir, et la S-allyl-cystéine, biodisponible à 98%. L'ail noir contient également quelques composés organosulfurés liposolubles, des flavonoïdes et d'autres nutriments essentiels comme le sélénium. Une véritable pépite pour votre santé.



Les effets anti-oxydants de l'ail noir

Les [radicaux libres](#) causent des dommages à l'ADN, aux lipides et aux protéines, en provoquant des mutations, en endommageant les membranes cellulaires, en dérégulant le fonctionnement des enzymes et en réduisant l'immunité. Ces radicaux libres, déchets du métabolisme normal, sont habituellement neutralisés par les enzymes cellulaires et de petites molécules comme le glutathion, par les vitamines et les minéraux provenant de l'alimentation. Des niveaux élevés de radicaux libres, lors d'inflammations ou d'exposition au soleil, les radiations ionisantes, les polluants, l'exercice physique et certains médicaments requièrent une protection anti-oxydante supplémentaire, et en son absence, il y a stress oxydatif. [Le stress](#) oxydatif joue un rôle dans l'arthrite, l'athérosclérose, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le SIDA, [le cancer](#) et dans la mort programmée des neurones (apoptose), qui peut amener à la maladie [d'Alzheimer](#) et à d'autres maladies neurodégénératives.

L'ail noir contient plus d'anti-oxydants que les préparations d'ail et l'ail frais, et il renforce les anti-oxydants cellulaires, comme le glutathion, qui aident au maintien de l'immunité et préviennent la toxicité des médicaments. Il contient également des peroxydases qui éliminent les peroxydes toxiques.

L'effet de réduction du cholestérol et de la tension de l'ail noir

Les facteurs majeurs de risque pour les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux sont [l'hypertension](#) et des niveaux élevés de [cholestérol](#) LDL et de triglycérides. Les études cliniques montrent que l'ail noir et la S-allyl-cystéine peuvent aider à réduire ce risque. Une dose journalière de 2.4-4.8 g pendant 6 mois a réduit le cholestérol total de 5-7%, et a abaissé les taux de LDL, de triglycérides tout en diminuant la tension, a inhibé l'agrégation plaquettaire et augmenté le HDL. La S-allyl-cystéine, composé principal de l'ail noir, diminue le cholestérol en inhibant sa synthèse via l'enzyme HMA-CoA, en utilisant ainsi le même mécanisme que les statines.

Une autre étude a montré que **l'extrait d'ail noir** diminuait les taux plasmatiques de cholestérol et de triglycérides. Chez les patients qui recevaient une alimentation supplémentée par 2% d'extrait d'ail noir, les taux plasmatiques de triglycérides et le taux de cholestérol étaient respectivement inférieurs de 30 et de 15% par rapport au groupe de contrôle.

L'ail noir aide à réduire le taux d'homocystéine

Des taux élevés d'homocystéine, qui peuvent résulter d'une déficience en vitamine B et en folates sont un risque majeur pour les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, la maladie d'Alzheimer et le cancer. Des études précliniques menées à la Pennsylvania State University ont montré qu'une **supplémentation en ail noir** diminuait les taux d'homocystéine lors d'une déficience en folates.

Une protection du cœur et des artères grâce à l'ail noir

Une étude réalisée à l'UCLA a montré qu'une supplémentation quotidienne en ail noir réduisait de nombreux facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires. Lors d'une étude randomisée, en double aveugle et avec contrôle placebo qui a duré un an, 19 patients cardiaques sous statines qui ont reçu **1200 mg d'ail noir par jour** ont vu l'accumulation de plaque coronaire diminuer de 50%, leur HDL s'améliorer et les taux d'homocystéine baisser, alors qu'il augmentait dans le groupe placebo. Comme pour les personnes en bonne santé, **l'ajout d'ail noir à l'alimentation des cardiaques** peut aider à la prévention de l'athérosclérose et maintenir le cœur en bon état.



Stimulation de l'immunité et effet antiviral

[L'extrait d'ail noir augmente l'immunité et aide à combattre les infections.](#) Des études précliniques ont montré qu'on peut prévenir une infection par le virus de l'influenza en ajoutant de l'ail noir à l'alimentation, et est aussi efficace que la vaccination. L'extrait d'ail noir augmente l'activité des macrophages, des cellules de la rate et des cellules natural killer (NK). Il stimule la prolifération des lymphocytes T et augmente la toxicité des lymphocytes pour les cellules cancéreuses.

Effets antibactériens et antifongiques

L'ail noir inhibe la croissance du *Candida albicans*, que l'on retrouve souvent chez les patients immunodéprimés, et éradique *Helicobacter pylori*, qui est liée aux ulcères et cancers de l'estomac. Il **protège également le foie** contre la toxicité des carcinogènes et du paracétamol, un des antalgiques les plus consommés.

Effets de neuroprotection

Il y a approximativement 10% des personnes de plus de 65 ans qui contractent la maladie d'Alzheimer. L'ail noir possède le potentiel pour protéger le cerveau des conditions neurodégénératives en protégeant les cellules neuronales contre l'apoptose. La S-allyl-cystéine, **le composant majeur de l'ail noir**, prévient également la mort des neurones qui suit une ischémie et augmente de 30% par rapport au groupe de contrôle le taux de survie des cellules de l'hippocampe, siège de la mémoire.



Effets anti-âge de l'ail noir

Une **prise régulière d'ail noir** ou de S-allyl-cystéine a permis de prévenir la dégénération du lobe frontal, améliorant ainsi l'apprentissage, la mémoire et allongeant la durée de vie. L'ail noir a également démontré des **effets neurotrophiques**, ainsi qu'une capacité à améliorer la libération de sérotonine, ce qui a un effet antidépresseur.

La sécurité de l'ail noir a été confirmée dans des tests toxicologiques et des études cliniques portant sur plus de 1000 sujets. Plus de 400 études scientifiques ont été menées sur l'ail noir, dans des Universités majeures et dans le monde entier. Toutes ces études, qui se sont focalisées sur une variété de facteurs de risque cardiaque comme le cholestérol, l'hypertension, le taux d'homocystéine, l'oxydation du LDLcholestérol, l'inhibition de l'agrégation plaquettaire, mènent à la même conclusion : une prise régulière d'extrait d'ail noir est indiquée dans le cadre global d'une alimentation saine et ne présente pas d'effets secondaires.

Une formule entièrement naturelle qui permet de **réduire le mauvais cholestérol** tout en augmentant le bon cholestérol de manière aussi efficace que les médicaments classiques mais qui ne présente aucun effet secondaire.

Le policosanol est une substance naturelle, extraite de la canne à sucre, qui joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires par son action hypocholestérolémiant et antiagrégante plaquettaire. Le Policosanol diminue la production de cholestérol par le foie.

Des études scientifiques récentes et nombreuses (plus de 60 essais cliniques sur plus de 3 000 patients) démontrent que le policosanol est aussi efficace que les médicaments classiques (notamment les statines) pour faire baisser le cholestérol. De plus, le policosanol fait non seulement baisser le taux de LDL (« mauvais cholestérol ») de 13 % à 25 %, selon les résultats des études, mais lorsqu'il est pris à long terme, il fait aussi augmenter le taux de HDL (« bon cholestérol ») de 8 % à 29 %.

L'ail noir est un ail spécialement fermenté dans le but de supprimer son odeur caractéristique mais surtout afin de développer des substances actives qui ont de nombreux effets thérapeutiques et qui n'existent pas dans l'ail classique.

Par exemple, la S-Allyl-Cystéine (SAC) est un composant clé extrait de l'ail noir et qui est responsable des effets cardioprotecteurs démontrés par de nombreuses études cliniques (Phytomedicine, Volume 17, Issue 13, November 2010, Pages 1016–1026). En effet, l'ail noir possède de nombreuses propriétés thérapeutiques dont la réduction des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire par :

- la diminution des lipides sanguins comme le cholestérol et les triglycérides,
- une inhibition de l'agrégation plaquettaire (fluidification du sang),
- une amélioration de la circulation
- une réduction de la tension artérielle chez les hypertendus.

L'inositol hexanicotinate

Dans plusieurs recherches cliniques, la niacine (vitamine B3) s'est révélée aussi efficace que les médicaments pour réduire le LDL et augmenter le HDL, et semble jouer sur plusieurs autres facteurs menant aux maladies cardiovasculaires. Malheureusement, certaines personnes la tolèrent mal et connaissent des problèmes de vasodilatation du visage et du cou.

Ces problèmes n'existent plus avec une nouvelle forme de niacine : l'inositol hexanicotinate.

Bon à savoir : il ne faut pas confondre l'ail noir et l'ail des ours, *Allium ursinum*, qui est une **plante sauvage de saison**. Il pousse dès la fin de l'hiver jusqu'au printemps dans les sous-bois, près des cours d'eau et dans les jardins ombragés et humides.

L'ail noir, pour qui, pour quoi ?

Pour résumer, l'ail noir est intéressant pour vous pour :

- favoriser la circulation sanguine
- abaisser la tension artérielle
- garder votre cœur en bonne santé
- lutter contre le diabète
- prévenir du cancer
- stimuler la réponse immunitaire
- diminuer le taux de cholestérol
- améliorer les capacités cognitives (mémoire, attention, concentration, réflexion...)
- protéger des affections fongiques et bactériennes
- éliminer les toxines
- redonner de la vitalité
- libérer de la sérotonine (hormone de la bonne humeur) et diminuer l'anxiété
- améliorer la qualité de la flore intestinale
- protéger des allergies
- soulager les problèmes de peau
- améliorer la qualité du sommeil
- lutter contre les effets du vieillissement et protéger contre les radicaux libres
- améliorer la vue
- soulager les céphalées
- détoxifier le foie

Vous digérez mal l'ail blanc ? Adoptez l'ail noir

Si vous souffrez d'une digestion pénible, de mauvaise haleine, d'éructation ou d'inconfort quand vous consommez de l'ail cru ou cuit, **l'ail noir** vous soulagera de tous ces inconforts. En effet, grâce à sa fermentation, l'ail noir devient doux, digeste, légèrement sucré et acidulé rappelant le vinaigre balsamique caramélisé. Et fait important : il ne donne pas mauvaise haleine !

Préparer de l'ail noir chez soi.

Si l'aventure vous tente et que vous avez la patience, vous pouvez préparer vous-même de l'ail noir dans votre cuisine. Attention à l'odeur souffrée des premiers jours!! Une bonne ventilation s'impose...

Pour cela, il vous faut :

- un cuiseur à riz électrique afin de maintenir une température basse, constante et ce, pendant 20 jours...
- 20 à 30 grosses têtes d'ail blanc

Procédé :

- placer les têtes d'ail dans le cuiseur à riz et fermer hermétiquement
- allumer votre appareil sur la fonction « maintien au chaud » pendant 12 à 20 jours
- 2 fois par jour, retourner les têtes d'ail
- au 12ème jour, vérifier la couleur et l'aspect d'une tête d'ail en la coupant en 2 : si elle est blanche ou grise : continuer la cuisson encore quelques jours. Si elle est bien noire : c'est terminé.
- Mettre les gousses à sécher à température ambiante 10 à 20 jours jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.

A conserver au frais.

Vous pouvez vous en servir comme condiment (remplace le sel aisément), additif dans vos sauces, vos plats, vos smoothies...

Bien choisir son ail noir

Bien que vous puissiez préparer vous-même votre ail noir peut-être n'avez-vous pas le temps, ni le matériel ou l'envie de le faire. Dans ce cas, il est tout à fait possible de se tourner vers les compléments alimentaires. Préférez des laboratoires qui sont engagés de le bio afin de soutenir les acteurs engagés en faveur de la protection de l'environnement (producteurs et cultivateurs). De plus, vous évitez de vous contaminer avec des résidus de pesticides et autres produits phytosanitaires !

L'ail noir en complément alimentaire

L'ail noir séché et encapsulé est la manière la plus pratique de profiter de ses nombreux bienfaits. Il est conseillé de le prendre en cure de 21 jours renouvelable en fonction de votre problématique. Cependant, il est important de maintenir une fenêtre thérapeutique tous les 21 jours afin de laisser l'organisme reprendre les rennes.

A savoir : à cause de son effet énergisant, il est déconseillé de le prendre le soir.