

# 5 façons remarquables dont l'AIL peut soutenir votre santé, selon la science

Mots clés : [anticancéreux](#) , [guérison de l'arthrite](#) , [glycémie](#) , [guérison du diabète](#) , [remèdes alimentaires](#) , [la nourriture est un médicament](#) , [science alimentaire](#) , [aliments fonctionnels](#) , [ail](#) , [goodfood](#) , [goodhealth](#) , [goodmedicine](#) , [goodscience](#) , [science de la santé](#) , [santé cardiaque](#) , [phytothérapie](#) , [herbes](#) , [santé des articulations](#) , [santé métabolique](#) , [syndrome métabolique](#) , [remèdes naturels](#) , [santé naturelle](#) , [médecine naturelle](#) , [arthrose](#) , [phytonutriments](#) , [épices](#) , [superaliment](#)



L'ail est une plante médicinale puissante et l'une des épices les plus utilisées en cuisine. Connue pour sa saveur piquante et ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé, l'ail est un superaliment polyvalent dont votre régime alimentaire ne peut se passer.

Depuis l'Antiquité, l'ail est considéré comme un aliment sain aux multiples usages. L'ail est l'un des [premiers agents « améliorant les performances »](#) connus de l'homme. Il a été utilisé par les premiers athlètes olympiques en Grèce pour améliorer leur force, leur endurance et leurs performances athlétiques.

Les anciens Égyptiens croyaient également au pouvoir de l'ail et en donnaient à leurs ouvriers et à leurs esclaves pour augmenter leur productivité. Les guérisseurs de l'Égypte ancienne prescrivaient également de l'ail pour les troubles circulatoires, les infections parasitaires et les malaises. (À lire également : [Sermon 47 de Mike](#))

[Adams : L'AIL comme médicament naturel de Dieu contre les infections et l'hypercholestérolémie .\)](#)

Dans la Rome antique, l'ail était utilisé dans le même but pour renforcer la force et l'endurance et était donné aux marins et aux soldats. L'ail était également utilisé comme remède naturel contre les troubles gastriques, les morsures d'animaux, les maladies articulaires et les convulsions.

Dans la Chine ancienne, les documents historiques montrent que l'ail était généralement consommé avec de la viande crue dans le cadre de l'alimentation quotidienne des premiers Chinois. Il était également [utilisé pour conserver les aliments](#) et traiter des problèmes tels que la diarrhée, les infestations de vers, la fatigue, les maux de tête, l'insomnie et même la dépression.

Dans l'Inde antique, berceau de la médecine ayurvédique, les textes médicaux qui ont survécu révèlent que l'ail était utilisé pour traiter les maladies cardiaques, l'arthrite, divers problèmes digestifs, les infections parasitaires, la fatigue et la lèpre. Il était également utilisé pour aider à guérir les coupures et les contusions, [stimuler la libido et favoriser la force physique](#) .

Aujourd'hui, la science moderne a trouvé suffisamment de preuves pour étayer la plupart, sinon la totalité, des utilisations anciennes de l'ail.

## **5 bienfaits remarquables de l'ail pour la santé**

Voici [cinq façons dont l'ail peut favoriser votre santé](#) et votre bien-être en général, selon la science : (h/t à [NaturalHealth365.com](#) )

### **Protège contre les maladies cardiaques**

Dans une étude publiée dans le *Journal of Nutrition* , des chercheurs ont passé en revue les études existantes évaluant les effets de l'ail sur l'hypertension, l'hypercholestérolémie, la vitesse de l'onde de pouls (VOP, qui mesure la rigidité artérielle), la protéine C-réactive (CRP, un marqueur de l'inflammation) et le calcium des artères coronaires (CAC). Ils ont rapporté que la supplémentation en ail, en particulier avec de l'extrait d'ail vieilli, [peut aider à réduire la pression artérielle diastolique et systolique](#) , le cholestérol total, la CRP, la VOP et la CAC. Ces résultats suggèrent que l'ail a un grand potentiel de protection contre les maladies cardiovasculaires. (Article connexe : [L'ail peut protéger contre les lésions des tissus cardiaques causées par la réoxygénation](#) .)

## Traite naturellement le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique désigne un groupe de [maladies qui augmentent le risque](#) de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2 et d'accident vasculaire cérébral. Selon une revue d'essais cliniques publiée dans le *Journal of Ethnopharmacology*, l'ail s'est avéré efficace contre les composantes du syndrome métabolique, étant un agent [antihyperlipidémique, antihyperglycémique, antihypertenseur et anti-inflammatoire naturel](#). Des études montrent que la consommation régulière d'ail entraîne une réduction significative du tour de taille, du cholestérol total, de la tension artérielle, du cholestérol des lipoprotéines de basse densité (LDL), des triglycérides sanguins, de la CRP et d'autres marqueurs de l'inflammation. (Article connexe : [Un régime anti-inflammatoire aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires et métaboliques, réduit le risque de démence de 31 %](#) .)

## Tue efficacement les cellules cancéreuses

L'ail et ses composants actifs sont depuis longtemps considérés comme des candidats prometteurs pour le traitement du cancer. Dans des études sur des animaux et des cultures cellulaires, l'ail a montré la capacité souhaitable de [tuer efficacement les cellules cancéreuses tout en laissant les cellules normales indemnes](#), ce qu'aucun médicament anticancéreux n'a réussi à faire. Les chercheurs attribuent cet exploit remarquable aux composés organosulfurés de l'ail, qui comprennent l'allicine, l'alliine, l'ajoène, le disulfure d'allyle méthyle (AMDS), le trisulfure d'allyle méthyle (AMTS), le disulfure de diallyle (DADS), le trisulfure de diallyle (DATS), la S-allyl cystéine (SAC) et la S-allylmercaptocystéine (SAMC). Il a été démontré que ces composés [tuent les cellules cancéreuses du poumon, du côlon, de la peau, du sein, de la thyroïde, des os et de la prostate](#) en supprimant la mutation génétique, en piégeant les radicaux libres, en régulant les activités enzymatiques, en inhibant le repliement des protéines et en supprimant la prolifération cancéreuse, la résistance à l'apoptose (mort cellulaire programmée) et l'évasion de l'immunosurveillance.

## Aide à gérer les symptômes de l'arthrose

Une étude publiée dans l' *International Journal of Clinical Practice* a révélé que les composés de l'ail peuvent aider à lutter contre l'arthrose, une forme courante d'arthrite qui [affecte les articulations des mains, des genoux, des hanches et de la colonne vertébrale](#). Les chercheurs ont constaté que les femmes en surpoids ou obèses souffrant d'arthrose du genou ont connu des améliorations significatives de

leurs fonctions physiques, de leurs raideurs articulaires et de leurs douleurs après avoir pris des suppléments d'ail pendant 12 semaines. Certains experts attribuent cet avantage au composé anti-inflammatoire de l'ail, le DADS. Étant donné que le DADS peut combattre l'inflammation en limitant les effets des molécules de signalisation pro-inflammatoires, [on pense qu'il aide à protéger le cartilage](#) - le tissu qui amortit les extrémités des os dans les articulations - des dommages causés par l'arthrite.

## **Aide à la gestion du diabète**

En plus de contribuer à réduire le taux de cholestérol LDL (lipoprotéine de basse densité), l'ail peut également [aider à réduire le taux de sucre dans le sang](#) et même à améliorer la sensibilité à l'insuline chez les diabétiques. Plusieurs études ont montré que [la prise régulière de suppléments contenant jusqu'à 1,5 gramme d'ail](#) peut aider à réduire le taux de sucre dans le sang à jeun en une à deux semaines. Une supplémentation continue pendant 12 semaines pourrait également aider à réduire l'hémoglobine A1c ou l'hémoglobine glyquée, une mesure du taux moyen de sucre dans le sang au cours des deux à trois derniers mois. (Article connexe : [Voici pourquoi manger de l'ail et des oignons peut prévenir l'hypertension et le diabète](#) .)

Selon une étude publiée dans la revue *Chinese Medicine* , le composé organosulfuré DATS est responsable des [effets hypoglycémians de l'ail](#) . Il a également été démontré que le traitement à l'huile d'ail ou au DATS améliore la sécrétion d'insuline et augmente la sensibilité à l'insuline chez les animaux atteints de diabète induit chimiquement.

L'ail est une épice savoureuse et une plante médicinale puissante qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. Vous pouvez facilement [intégrer ce superaliment à votre alimentation](#) de diverses manières, par exemple en l'utilisant pour assaisonner les légumes, en l'ajoutant aux plats de riz, en le mélangeant aux currys et aux ragoûts, en préparant une salsa maison à l'ail ou en l'utilisant pour préparer de délicieuses sauces pour pâtes. Profitez des propriétés bénéfiques de l'ail pour la santé en le consommant régulièrement.

Source .....