

Connaissez-vous cet ail mystérieux ? – 25 fois plus antioxydant !

Si j'avais trouvé cet ail bizarre sur la table ma cuisine, je l'aurais jeté à la poubelle, pensant qu'il était pourri !

Pourtant, certains paient cher pour en avoir quelques gouttes dans leur assiette :

Attention, bien que cet ail mystérieux soit utilisé par les grands chefs – comme Harry Cummins et Franck Fresson...

... à l'origine, c'est un REMÈDE de la médecine traditionnelle chinoise contre :

L'arthrose

Le diabète

Les maladies infectieuses (le rhume, la tuberculose et la malaria) [1].

Cet ail mystérieux, c'est l'AIL NOIR !

Vous connaissiez déjà les vertus incroyables de l'ail (contre le stress oxydatif, les infections, l'hypertension, le cholestérol, l'ostéoporose, l'arthrose, l'accumulation de métaux lourds... [2]).

Mais avec l'ail NOIR, on passe à la vitesse supérieure.

Depuis 4000 ans, les Chinois font vieillir de l'ail blanc (*Allium sativum*) dans des pots en terre cuite en maintenant une température d'environ 70°C et 80% d'humidité pendant 40 jours.

Après cette longue attente, l'ail est devenu noir comme du charbon, mou comme un pruneau d'Agen, et incroyablement plus nutritif.

L'ail étant déjà un super-aliment en soi... on peut dire que l'ail noir est un hyper-aliment.

L'hyper-aliment redécouvert en 1999 par des Japonais

À partir de 1999, des chercheurs japonais ont commencé à s'intéresser à l'ail noir. Et depuis, ils ne cessent d'être stupéfaits par ses propriétés.

Avant de parler des propriétés de l'ail noir, je dois vous expliquer pourquoi l'ail noir est devenu l'ingrédient favori des chefs étoilés.

Quel goût a l'ail noir ?

Pendant ces 40 jours dans un milieu chaud et humide, l'ail subit un début de réaction de Maillard.

Vous vous souvenez que la réaction de Maillard produit le grillé du pain, les chips, et de la viande au barbecue... Ce grillé, ce sont des molécules oxydées très nocives pour la santé.

En ralentissant et en décomposant la réaction de Maillard, on découvre des stades intermédiaires dont le stade Amadori/Heyns – du nom de ceux qui l'ont découvert [3]. Ce stade précède l'oxydation qui est irréversible.

On pense que la cuisson de l'ail noir est interrompue à l'étape Amadori/Heyns. Ainsi l'ail noir ne subit pas d'oxydation néfaste contrairement aux frites.

Cette réaction va complètement transformer sa saveur. Notamment, le goût fort de l'ail disparaît lorsque l'allicine est transformée en antioxydants (alcaloïdes, flavonoïdes) [4]. En effet, les stades intermédiaires de la réaction de Maillard font croître la quantité d'antioxydants dans l'ail [5].

L'ail noir contient moins de fructose et de glucose que l'ail frais.

L'ail noir est umami, c'est-à-dire qu'il a beaucoup de goût. Son goût rappelle le vinaigre balsamique (sucré et acide), la réglisse et la noisette.

C'est donc un ingrédient exceptionnel et radicalement nouveau qui permet aux cuisiniers d'exprimer leur créativité.

Êtes-vous assez riche pour acheter de l'ail noir ?

Vous devez savoir qu'il est difficile de produire de l'ail noir de qualité constante.

Le résultat varie beaucoup selon :

- La durée de maturation (30, 40, 60 jours)

- La température (60°C, 70°C, 80°C, 90°C) [6]

- Le taux d'humidité (70%, 80%, 90%) [7]

- La quantité de phénols dans l'ail frais

- La quantité de sucre naturel dans l'ail frais

Cela paraît fou mais j'ai lu une étude dans laquelle les chercheurs s'arrachaient les cheveux pour comprendre l'influence des différents paramètres [8].

Autre limitation : les producteurs d'ail noir sont encore rares (Japon, Californie, et un en France à Billom dans le Puy-de-Dôme [9]).

Tout ceci explique le prix élevé de l'ail noir – jusqu'à 10 euros le bulbe [10]. Pas étonnant qu'il soit réservé aux restaurants gastronomiques.

Mais je vais vous donner une technique pour produire de l'ail noir chez vous, sans trop de peine.

Voici ce que l'ail noir peut faire pour vous

Le Journal of Life Science a publié en 2015 une synthèse de toutes les études publiées sur l'ail noir [11] et réalisée par l'Université d'Hiroaki au Japon.

L'ail contient plusieurs oligoéléments intéressants :

- 850mg de S-allyl-cystéine (par tête d'ail)

- Magnésium

- Phosphore

- Sélénium

Vitamine B6

Vitamine C

Les études ont montré que l'ail noir contenait au bas mot deux fois plus d'antioxydants que l'ail frais. Au passage, les travaux de Sasaki et al. 2007, ont montré que le potentiel antioxydant de l'ail était 25 FOIS SUPERIEUR à l'ail frais.

Les antioxydants préviennent le vieillissement prématuré (notamment les dégâts sur votre ADN) que votre corps subit à cause du :

Stress

Mauvaise alimentation

Alcool, cigarette

Pollution

Perturbateurs endocriniens dans les savons, détergents, produits de beauté, et les emballages

Ceci explique les propriétés stupéfiantes de l'ail noir qui :

Renforce votre système de défenses immunitaires

Atténue les allergies

S'attaque aux mauvaises bactéries

S'attaque aux tumeurs cancéreuses. En 2010, des chercheurs japonais et chinois ont testé l'efficacité de l'ail noir contre des tumeurs cancéreuses chez les souris [12]. En 6 jours, 1mg d'ail noir par jour a permis de diviser par deux la taille des tumeurs. L'ail frais ne produisait pas cet effet.

S'attaque aux carcinomes (cancers de la peau)

Régénère les cellules de la peau

Lutte contre l'obésité

Réduit l'hypertension artérielle

Aide à maîtriser le cholestérol. Ceci a été observé sur des rats de laboratoires alors qu'ils suivaient un régime riche en graisses [13].

Combat le diabète

Comment produire de l'ail noir CHEZ VOUS

Il existe une technique simple pour produire de l'ail noir chez vous.

Vous aurez besoin d'un appareil que vous possédez peut-être : un cuiseur à riz équipé d'un couvercle hermétique et de la fonction garder au chaud (keep warm en anglais).

Choisissez des têtes d'ail qui ne sont pas fendues, et qui n'ont pas commencé à germer.

Frottez délicatement l'enveloppe chaque tête d'ail avec un lingue humide.

Déposez deux feuilles de papier essuie-tout au fond du cuiseur à riz.

Puis disposez vos têtes d'ail par dessus. Selon la taille de votre cuiseur, vous devriez pouvoir préparer une dizaine de têtes d'ail en même temps.

Recouvrez les têtes d'ail avec deux feuilles de papier essuie-tout.

Refermez le couvercle, placez l'appareil dans un endroit bien aéré, idéalement sur un balcon – autrement c'est toute votre maison qui va sentir l'ail !

En principe, il suffit de brancher l'appareil pour enclencher la fonction garder au chaud.

Et surtout ne lancez pas le mode cuisson... !

Voilà. Laissez votre cuiseur à riz branché en mode garder au chaud pendant environ 14 jours.

Observez de temps en temps l'évolution de la couleur, de la texture extérieure et intérieure. Utilisez votre bon sens et votre intuition.

Bonne réussite !

Et quand votre ail noir sera prêt, régalez-vous et prenez bien soin de votre santé... !

Bien à vous,

Eric Müller

Ce truc bizarre dans ma trousse à pharmacie
Par Eric Müller/20 avril 2018/ 2488 Vues

Si vous pouviez fouiller dans ma trousse à pharmacie, vous seriez surpris d'y découvrir une tête d'ail.

L'ail est pour moi un remède à tout faire.
Le produit dopant des athlètes grecs

Les civilisations antiques raffolaient d'ail.

On en a retrouvé dans les pyramides d'Égypte, à Babylone, dans les temples grecs et chez les Romains[1].

L'ail est même cité dans des vieux manuels de médecine d'Inde et de Chine !

Et son emploi dépassait largement la cuisine...

Tenez-vous bien, l'ail était prescrit aux athlètes grecs pour doper leurs performances aux Jeux Olympiques¹.

Aujourd'hui, plus de 3 000 études ont confirmé les bienfaits de l'ail sur la santé^[2].
L'ail est très riche en nutriments et pauvre en calories

Si l'ail est si bon pour la santé, c'est grâce à l'allicine, un composé organo-soufré qui lui donne son odeur caractéristique.

Une minuscule gousse d'ail vous apporte pas moins de 11 minéraux (calcium, manganèse, sélénium, potassium, phosphore, fer, etc.) et 14 vitamines, (dont vitamine C, vitamines B1, B6)^[3].
L'ail contient aussi des fibres, des glucides et quelques grammes de protéine.

Tout ça pour une gousse d'ail de 4 calories^[4] et 0 d'index glycémique !
L'ail dès que vous tombez malade

L'ail a démontré qu'il pouvait booster vos défenses immunitaires.

Une vaste étude menée pendant 12 semaines a montré qu'un complément alimentaire d'ail protégeait mieux du rhume qu'un placebo^[5].

Le nombre de cas de rhume avait été réduit de 63 %. Et les symptômes du rhume perduraient 1 jour et demi avec l'ail, au lieu de 5 jours dans le groupe placebo. La convalescence était donc écourtée de 70 % !

Une autre étude a montré que l'extrait d'ail à haute dose (2,56 g par jour) permettait de faire disparaître 61 % plus rapidement les symptômes d'une infection de type grippe ou rhume^[6].

Avant ces études, l'ail était déjà le remède de grand-mère par excellence. Il vous suffira de faire une petite recherche sur Internet pour découvrir une multitude de remèdes à base d'ail, de miel, et de lait.

L'ail comme chélateur de métaux lourds

À hautes doses, le soufre contenu dans l'ail est reconnu pour protéger vos organes de la contamination des métaux lourds.

Une étude a été menée sur des ouvriers d'une usine de batteries de voitures – un environnement fortement pollué en plomb^[7].

L'ail a alors permis de réduire de 19 % les niveaux de plomb dans le sang.

L'ail était aussi efficace que le médicament D-penicillamine pour atténuer symptômes cliniques de contamination aux métaux lourds – la migraine et l'hypertension.
L'ail pour réduire la tension artérielle

Les maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC) sont les plus meurtrières au monde, après le cancer.

Une hausse de la tension artérielle (ou hypertension) est le premier facteur de maladies cardiovasculaires.

Plusieurs études ont montré que l'ail pouvait réduire la tension artérielle chez les sujets hypertendus[8],[9],[10].

Sur des patients suivis pendant 24 semaines, l'extrait d'ail vieilli s'est révélé aussi efficace que le médicament Atenolol pour réduire la tension artérielle[11].

Les doses utilisées représentaient l'équivalent de quatre gousses d'ail par jour.

L'ail pour maîtriser son cholestérol

Les études ont montré qu'un complément d'ail permettait de baisser le cholestérol de 10-15 %[12], [13],[14] – particulièrement le LDL (Low Density Cholestérol).

L'effet de l'ail sur l'hypertension et le cholestérol est doublement intéressant pour lutter contre les maladies cardiovasculaires.

L'ail est riche en antioxydants qui font rajeunir vos cellules

L'ail contient des antioxydants qui aident le corps à réparer les dégâts causés par le stress oxydatif (mauvaise alimentation, pollution, anxiété)[15].

C'est ainsi que vous pouvez combattre le vieillissement prématuré de vos cellules.

Et le bénéfice n'est pas que théorique : l'ail recharge réellement vos stocks d'antioxydants[16], et réduit le stress oxydatif des sujets hypertendus⁷.

Deux études ont conclu que, mis bout à bout, l'effet antioxydant, anti-cholestérol, et hypotenseur font de l'ail un atout dans la lutte contre le déclin cognitif – démence et maladie d'Alzheimer[17], [18].

L'ail pourrait améliorer la santé de vos os

Une étude sur des femmes ménopausées a montré que l'équivalent de 2 g d'ail pouvait réduire le marqueur de carence en œstrogènes.

Or un manque d'œstrogènes chez les femmes ménopausées fragilise les os et explique en partie la prévalence d'ostéoporose à cet âge[19].

Enfin, une étude récente a montré que l'ail permet de soulager l'arthrose de la hanche[20].

L'ail appartient donc bien aux super-aliments qui prolongent votre vie en bonne santé.

C'est pourquoi je le recommande sans modération.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Dans une prochaine lettre, je vous parlerai d'une forme particulière d'ail japonais : l'ail noir.

C'est un super-aliment aux vertus inouïes (et c'est peu dire) que vous pouvez préparer chez vous.

PPS : Remarque postliminaire.

Vous remarquerez que la plupart des études sur l'ail utilisent un extrait d'ail standardisé. Ça peut paraître idiot. Autant ajouter de l'ail dans ses préparations...

Mais il y a plusieurs raisons à ça :

D'abord, il est difficile de donner exactement la même dose d'ail pendant plusieurs semaines à différents individus. L'extrait standardisé permet d'obtenir une dose bien précise.

Ensuite, l'extrait permet d'étudier sans interférence la principale substance active de l'ail – l'allicine.

Enfin, les études coûtent cher. Et l'on trouve peu de financements pour une étude sur une bête gousse d'ail que l'on peut acheter partout pour trois fois rien.

En revanche, le fabricant d'un extrait d'ail unique en son genre sera prêt à financer une étude si ça peut lui permettre de vendre son produit en grandes quantités et avec une marge confortable, sans être concurrencé par l'épicier du coin...