



Tout ce que vous voulez savoir sur

L'AIL NOIR

FREEDOM OF HEALTH



J'ai lu plus de 600 livres au cours des 20 dernières années, cherché et trouvé sur Internet et assisté à des conférences internationales sur la nutrition et la santé. Mon conseil a été soigneusement choisi. Ils ne sont pas destinés à un avis médical et ne remplacent pas un médecin.

auteur: Bart Maes - plus d'infos: www.freedomofhealth.eu

L'AIL NOIR EST PLUS SAIN
QUE L'AIL CHAUFFÉ



L'AIL NOIR, OU L'AIL FERMENTÉ

L'effet de l'ail fermenté est soutenu par plus de 700 études scientifiques. L'ail fermenté, également connu sous le nom d'ail noir, est inodore et nettement plus actif et sain que l'ail cru ou chauffé. Généralement utilisé pour la protection et la santé du cœur, des vaisseaux sanguins, des maladies dégénératives et des infections. L'ail noir combat les radicaux libres, renforce les défenses de votre corps, vous donne de l'énergie et stimule la digestion et le fonctionnement intestinal.

Qu'est-ce que l'ail noir ?

Tout commence par l'ail (nom latin : *Allium Sativum*) ou tout simplement par l'ail ordinaire. Dans un espace clos et conditionné, à une température ambiante de 65°C et avec une humidité de 85°C, l'ail se transforme en une version noire.

Il lui faut 65 jours et un temps de séchage de 48 heures. Le goût devient doux et inodore. La texture est un peu collante. Sa force et ses bienfaits se multiplient dans ce processus de repos (vieillessement) et de fermentation. Les autres noms de l'ail fermenté sont : l'ail noir, aged garlic, aged garlic extract et black garlic.

Comment le processus passe-t-il de l'ail blanc à l'ail noir ? Que se passe-t-il avec l'odeur ?

Au cours du processus de transformation de l'ail blanc en ail noir, au moins trois conversions ont lieu : l'odeur typique de l'ail disparaît, l'ail devient noir et enfin davantage d'antioxydants, tels que des flavonoïdes et des alcaloïdes, sont formés.

1. L'odeur de l'ail disparaît :

L'alliine est le composant aromatique de l'ail. L'ail cru est fort et épicé. Par le chauffage, la découpe fine et le pressage, l'enzyme alliinase de l'ail est transformée en allicine à forte odeur. Lors de la transformation en ail noir, l'allicine est transformée en SAC (S-Allyl-Cystéine), ce qui élimine l'odeur et aussi le goût relevé. Vive le SAC !

2. De blanc à noir :

En chauffant, les sucres et les acides aminés (protéines) de l'ail se lient les uns aux autres. Les sucres et les acides aminés sont partiellement convertis en mélanoïde, ce qui produit la couleur noire. La fameuse réaction de Maillard dans un sens positif. Cette réaction confère à l'ail fermenté sa saveur douce et intense. Avec des saveurs de réglisse, de tamarin et de balsamique.

3. Des flavonoïdes, des alcaloïdes et des antioxydants sont formés :

L'une des conversions les plus importantes est celle de l'allicine à la S-Allyl-Cystéine. Cela donne à l'ail noir un effet antioxydant presque double, les antioxydants de l'ail noir peuvent être mieux absorbés et sont plus faciles à digérer. En raison du lent processus de fermentation, provoqué par les bactéries endophytes, une véritable transformation a lieu. L'ail noir est devenu un anti-allergène. C'est l'idéal pour les personnes souffrant d'allergies, ce qui les rend moins sensibles à leur allergène. L'ail fermenté peut également avoir un effet anti-inflammatoire.

L'ail fermenté a deux fois un effet anti-inflammatoire!





Votre santé est rétabli avec le sel de bambou brûlé 9x gros

LA FERMENTATION TRANSFORME LES ALIMENTS SAINS EN SUPER ALIMENTS

Dans la nature et dans la cuisine, il existe de nombreux exemples où la fermentation produit un résultat final qui est bien plus puissant que le produit de base. C'est ainsi que l'ail, qui est déjà sain en soi, devient un véritable super-aliment lorsqu'il est fermenté.

“L'ail noir contient presque deux fois plus d'antioxydants que l'ail ordinaire”.

« L'ail noir contient presque deux fois plus d'antioxydants que l'ail ordinaire. L'ail noir renferme 198 unités d'antioxydants par gramme, contre 119 unités pour 100 grammes dans l'ail ordinaire ». C'est ainsi que Mieke Hendriks de la boutique en ligne Puur Mieke, promeut un style de vie sain et pur.

D'autres exemples où le produit final fermenté est beaucoup plus puissant que le produit de base sont le vin (contient plus de polyphénols que le raisin), la choucroute (avec ses acides lactiques et sa vitamine K plus efficaces que le chou cru) et le kéfir et le yaourt (plus facile à digérer que le lait). De plus, le vinaigre de cidre (meilleur pour la digestion que le jus de pomme) et le tempeh (qui, sous forme fermentée, ne contient plus les propriétés négatives des graines de soja) sont beaucoup plus puissants que le produit initial. La liste est infinie. Les produits fermentés sont en fait un incontournable.

Faire son propre ail noir (fermenté) ? Il vaut mieux éviter



Maxime Willems, biologiste et expert en fermentation, le déconseille. L'ail fermenté acheté dans le magasin est produit dans des conditions contrôlées. Pendant la fermentation à domicile, la bactérie indésirable *Clostridium botulinum* peut être nuisible. Et nous ne souhaitons pas cela à cause du botulisme, l'une des substances les plus toxiques sur terre. Il est plus sûr d'acheter l'ail fermenté.

De l'alicine dans l'ail cru à la S-Allyl-Cystéine (SAC) dans l'ail noir

Plus de 100 substances ont déjà été découvertes dans l'ail. Pendant très longtemps, on a pensé que l'odeur de l'ail lui donnait aussi son pouvoir. Des études montrent que ce n'est pas le cas. Le tout fait de l'ail, de l'ail. D'autres composants de l'ail en font un activateur complet pour le système immunitaire, l'ADN et les globules blancs.

La substance alicine responsable de la forte odeur de l'ail cru semble avoir de mauvaises propriétés isolées. Quelques inconvénients:

1. L'alicine contenue dans l'ail cru est à peine absorbée par notre organisme. L'alicine est principalement décomposée par l'estomac. De ce fait, une grande partie de l'alicine n'est pas convertie par l'enzyme alliinase en SAC.
2. L'alicine contenue dans l'ail cru réduit le transport de l'oxygène dans le sang.
3. De grandes quantités d'alicine (ail cru) peuvent provoquer une anémie, entraînant une fatigue chronique.
4. De grandes quantités d'alicine (ail cru) peuvent perturber le fonctionnement du foie. L'ail noir (ou ses synonymes : ail fermenté, aged garlic, aged garlic extract) et l'ail chauffé contiennent moins, voire pas d'alicine. Les doses thérapeutiques sont meilleures pour le corps et l'esprit.



Celui qui mange régulièrement de l'ail clarifie l'esprit et chasse les parasites



L'ail est une épice polyvalente dont les propriétés sanitaires sont connues depuis des siècles

L'AIL EST UNE ÉPICE ANCIENNE ET POLYVALENTE.

Autrefois, l'ail était utilisé pour la santé générale et était l'un des plus importants remèdes contre toutes sortes de maladies. Chaque jour, le médecin conservait 1 ou 2 gousses d'ail à l'extérieur.

L'ail est une épice polyvalente dont les propriétés sanitaires sont connues depuis des siècles

Cru, cuit, frit, fermenté... l'ail était utilisé de nombreuses façons. Selon les grecques, les égyptiens mais aussi les chinois de l'Antiquité, l'ail était un remède universel ou une panacée, une véritable solution polyvalente. Dans un ancien texte juif du Talmud, il est écrit : « Celui qui mange régulièrement de l'ail clarifie l'esprit et chasse les parasites ». Des cultures différentes comme l'Égypte, la Chine, l'Inde, l'Italie et la Grèce, indépendamment les unes des autres, sont arrivées aux mêmes conclusions sur les multiples bienfaits médicaux de l'ail.

L'ail s'est avéré utile pour la diarrhée, les colites, la coqueluche, le choléra, la tuberculose et pour soigner les blessures.

En théorie, on peut consommer trop d'ail. Mais en principe, cela ne s'applique pas à l'ail fermenté

La Herb Research Foundation dispose d'une liste de 200 résumés et rapports sur les bienfaits de l'ail. Cependant, si vous consommez de l'ail à des fins thérapeutiques, vous devez en manger en grande quantité.

Toutes sortes de substances contenues dans l'ail cru ou frit peuvent causer des problèmes lorsqu'elles sont consommées en grande quantité. Comme par exemple, la diarrhée, les vomissements, l'anémie, les problèmes de foie, les nausées, les flatulences, les démangeaisons et les irritations de l'estomac et de l'œsophage.

Les bienfaits de l'ail ont été scientifiquement démontrés pour la première fois en 1944

En 1944, Chester Cavallito et ses collaborateurs ont montré que l'ail avait un effet antibactérien. Peu après, ses propriétés de dilution sanguine ont également été découvertes, ainsi que sa forte capacité en tant qu'antioxydant et son efficacité contre différents virus. On avait découvert bien plus tôt que l'ail produit de l'allicine en cas de « danger », dans le cadre du mécanisme de défense de la plante. Par exemple, en cas de contamination microbienne ou d'attaque par des insectes. Dès que la plante remarque un méfait, certains enzymes de la plante vont transformer l'ail allié en allicine. La libération d'allicine dégage l'odeur typique de l'ail fraîchement pressé.



L'ail noir contient presque deux fois plus d'antioxydants que l'ail ordinaire



L'ail noir votre meilleur allié contre le cancer

LE CANCER ET L'AIL NOIR

Par ailleurs, l'ail fermenté est aussi fortement recommandé pour la chimiothérapie et l'irradiation. On peut donc s'attendre à une perte de cheveux moins importante, à moins de fatigue et à une récupération plus rapide. Le cancer et l'ail noir fermenté sont de grands ennemis l'un pour l'autre.

4 façons de réduire le risque de cancer avec l'ail fermenté :

1. L'ail noir inhibe la croissance des cellules cancéreuses
2. L'ail noir aide à excréter plus rapidement les cellules cancérogènes.
3. L'ail noir protège l'ADN de nos cellules
4. L'ail noir aide à prévenir la formation de cellules cancéreuses

Faites de l'ail noir votre allié contre le cancer

Le cancer du sein, le cancer de l'estomac et le cancer de la vessie peuvent être évités et guéris grâce à l'ail noir. Lors du premier congrès mondial sur l'ail, le médecin R. Lin a déclaré que les résultats de ses recherches indiquent qu'avec l'ail, notre corps est mieux protégé contre les irradiations et la pollution environnementale, deux facteurs majeurs responsables du cancer. On peut dire qu'une gousse d'ail ou d'ail noir par jour aide à éviter le cancer. Trois exemples de cancers qui se soignent avec de l'ail (noir):

1. cancer de l'estomac

Le biochimiste J. Liu et son équipe sont arrivés à la conclusion que l'ail était nettement meilleur que la vitamine C pour arrêter la formation de nitrosamine dans les intestins. La nitrosamine est un agent cancérogène. Le Dr Millner est arrivé à une conclusion similaire. L'ail réduit la teneur en nitrosamine dans les intestins. Les Chinois qui consomment régulièrement de l'ail ont 60 % de chances en moins d'avoir un cancer de l'estomac. (selon l'Institut national du cancer).

2. Cancer de la vessie

Une étude a démontrée que l'extrait d'ail est aussi efficace qu'un médicament contre le cancer de la vessie. L'étude a été publiée en 2018 dans Am. Journal Chin Med. 17 scientifiques y ont apposé leur nom et ont également mentionné qu'il n'y avait pas d'effets secondaires, contrairement au Criplatin (médicament contre le cancer de la vessie).

Une autre étude s'est penchée sur les effets de l'ail noir (aged garlic extract) et du cancer de la vessie. 22 extraits de fruits et légumes ont été comparés à ceux de l'ail. Certains extraits n'avaient que peu ou pas d'effet, mais les extraits de chou-fleur, de raisin rouge, de goyave et de fraise avaient un effet clairement protecteur sur le cancer de la vessie chez les rats. Mais le meilleur ingrédient était l'extrait d'ail. Les cellules cancéreuses de la vessie pouvaient à peine survivre. Les chercheurs sont également arrivés à la conclusion que de nombreuses autres cellules cancéreuses étaient incapables de survivre. Tous les extraits ont été directement diffusés dans l'organisme et n'ont pas été consommés par le tube digestif. (21,11,2018, a novel therapeutic anticancer property of raw garlic extract via injection, Z. Li, W Le & Z Cui)

3. Cancer du sein

Une étude récente confirme des études antérieures démontrant un lien positif avec l'ail et une réduction du risque de cancer du sein. Cette étude a duré six ans et a été menée auprès de 660 femmes, dont la moitié avaient un cancer du sein. Les chercheurs de l'étude de Porto Rico ont conclu que la consommation quotidienne d'oignons ou d'ail réduit le risque de cancer du sein. Les résultats étaient spectaculaires. Le risque de cancer du sein a été réduit de 67 % grâce à une consommation fréquente d'oignons et d'ail. L'ail contient des flavonoïdes et du soufre organique, des substances ayant des propriétés anticancéreuses. Selon les chercheurs, il convient également de prendre en compte d'autres facteurs tels qu'une alimentation saine, une activité physique etc. (Cette étude a été publiée dans la revue Nutrition and Cancer)





Le diabète et l'ail fermenté font bon ménage

LES EFFETS DE L'AIL NOIR SONT PLUS PUISSANTS QUE CEUX DE L'AIL CRU

Les 20 avantages de l'ail noir en un coup d'œil:

1. Aider à prévenir et à guérir les maladies cardiovasculaires (Pedrazza-Chaverri, 1998)
2. Maladies pulmonaires, rhumes, gripes, bronchites (Dirsch, 1998)
3. Infections (Uchida, 1975)
4. Diarrhée, ulcères, vers, parasites (Mirelman, 1987)
5. Antiviral, antibactérien, antifongique (S. Ankri, D. Mirelman, 1999) (Salmonella, Staphylococcus, Streptococcus, Escherichia, Bacillus, Helicobacter pylori, Mycobacterium)
6. Pustules, acné, piqûres d'insectes, candidose
7. le système immunitaire (action renforcée des lymphocytes, phagocyte, cellules tueuses naturelles)
8. arthrite
9. aphtes
10. infection de la vessie
11. diabète
12. Eczéma
13. hépatite
14. rhinite allergique

15. mycose des ongles et mycose des pieds
16. maux de gorge
17. otite
18. syndrome du côlon irritable
19. psoriasis
20. mauvaise circulation

Le diabète et l'ail fermenté font bon ménage

L'ail noir semble être nettement plus efficace que l'ail frais. La glycémie due à un taux de sucre trop élevé dans le sang est mauvaise pour la santé. Le sucre a des conséquences négatives sur les reins (mauvaises performances), les yeux (cécité), le cerveau (démence et Alzheimer), la peau (formation de rides) et le cœur (insuffisance cardiaque et maladies vasculaires). L'ail fermenté contient plusieurs composants qui aident à ramener le taux de sucre dans le sang à un niveau normal. Et l'ail fermenté (ail noir) est nettement plus efficace que l'ail ordinaire.

*L'ail noir prévient et guérit les infections:
Ne laisse aucune chance au virus Corona!!*





Un anticoagulant Moin de cholestérol Antihypertenseurs Anti-stress

CŒUR ET VAISSEAUX SANGUINS PROTÉGÉS PAR DE L'AIL NOIR FERMENTÉ.

L'ail noir diminue le risque d'infarctus du myocarde, de maladies vasculaires et d'athérosclérose

Plus de 100 études scientifiques montrent que l'ail fermenté offre la meilleure protection pour prévenir, freiner ou inverser les crises cardiaques, les maladies vasculaires et l'athérosclérose. Nous discutons de 4 sujets:

1. L'ail fermenté aide à prévenir le sang collant

Les statines, l'aspirine et les coumarines sont moins fortes que l'ail noir.

L'ail noir est un véritable anticoagulant. L'ail contient de l'adénosine, une substance qui a un effet inhibiteur sur la fibrine, une protéine de coagulation sanguine. Il peut empêcher le sang de coller à la paroi des vaisseaux sanguins jusqu'à 50% et réduire l'adhésion plaquettaire jusqu'à 25%. En conséquence, il y a moins de risques de thrombose et d'athérosclérose.

L'ail fermenté fonctionne mieux, plus vaste et plus sûr que les statines, l'aspirine et les coumarines. Ce sont des médicaments chimiques avec de nombreux effets secondaires.

2. L'ail noir empêche l'oxydation des parois des vaisseaux

Il n'est pas nécessaire d'avoir peur du cholestérol. Le cholestérol, même un taux de cholestérol élevé, est votre ami et jamais votre ennemi. Vous en avez peur à tort. Le cholestérol est principalement produit par votre foie pour protéger et réparer les vaisseaux sanguins, entre autres. L'ail fermenté contient des propriétés et des antioxydants qui aident à protéger les vaisseaux sanguins des oxydants. L'ail noir aide à prévenir le vieillissement des vaisseaux sanguins. L'ail noir contient des portions copieuses de SAC (S-allyl cystéine) et de SAMC (S-allyl mercaptocystéine). De nombreuses études confirment l'effet protecteur de la SAC et de la SAMC.

3. L'hypertension artérielle diminue avec l'ail fermenté (ail noir)

Les médicaments antihypertenseurs sont moins puissants que l'ail noir.

L'ail fermenté ou noir fait plus baisser la tension que l'ail ordinaire. Il est à cet effet tout aussi efficace que la plupart des médicaments antihypertenseurs.

L'avantage de l'ail noir sur les antihypertenseurs réside dans l'absence des nombreux effets secondaires que provoquent ces derniers. De plus, ce genre de médicaments ne combattent en aucun cas la cause de l'hypertension artérielle.

Les médicaments antihypertenseurs forcent le cœur à pomper plus lentement ou obligent les vaisseaux sanguins à s'ouvrir en continu ou obligent notre corps à contenir moins de sang. Les médicaments pour la pression artérielle améliorent les résultats sanguins mais ne s'attaquent pas à la cause. Ce n'est qu'une illusion dangereuse.

L'ail fermenté fonctionne lentement et laisse la nature faire son travail. Il améliore l'état du cœur et des vaisseaux sanguins. L'ail noir montre une baisse de la pression artérielle après une période plus longue de 1 à 3 mois.

4. L'ail noir dit adieu aux médicaments anti-stress

Adieu valium. Vive l'ail noir. Les médicaments anti-stress entraînent somnolence et fatigue. Emily Thacker, auteur de « The garlic book », soutient que l'ail est quasiment aussi efficace pour réduire le stress que le valium. Ceci est positif pour les problèmes cardiovasculaires. Un test a également démontré qu'après 3 semaines d'utilisation de l'ail, les sujets testés avaient plus d'endurance et étaient moins fatigués.



Ne laisse aucune chance au virus Corona!

L'AIL NOIR PRÉVIENT ET GUÉRIT LES INFECTIONS

Débarassez-vous des virus, bactéries et autres intrus indésirables. Prévenez un rhume et guérissez rapidement avec de l'ail noir.

Les virus, bactéries et autres substances indésirables sont entourés et avalés par nos macrophages et cellules tueuses naturelles, stimulés par l'ail.

Le Dr Tarig Abdullah, un ardent défenseur de l'ail, à la fois comme médicament et comme aliment, soutient que l'ail est l'agent le plus puissant contre les microbes, les bactéries, les parasites, les protozoaires, les fungi, les champignons et les virus. La grippe, les rhumes et d'autres infections n'ont que peu de chance avec l'ail noir. Par exemple, Emily Tracker déclare dans son livre « The garlic book » que 1 mg d'allicine (substance d'ail) fait le travail de 15 unités de pénicilline. L'ail traite mieux une infection de la gorge que la pénicilline. Au moins 23 bactéries sont tuées par des extraits d'ail, y compris la salmonelle (poulet) et les staphylocoques (maux de gorge). L'ail noir entrave la prolifération de plus de 50 parasites, tels que les champignons. Un simple rhume ? L'ail noir a de puissants effets antiviraux. « Pediatrics », le journal de pédiatrie, a rapporté un traitement réussi à l'ail de la méningite, une infection virale du cerveau.

Selon certains chercheurs, ce sont les composés soufrés de l'ail qui combattent les virus. L'allicine dans l'ail combat le virus de l'herpès ainsi que les virus courants de la grippe et du rhume. Les rapports scientifiques sur l'ail et l'ail noir contre le candida albicans sont solides et même phénoménaux. Les virus, insectes, larves et bactéries n'aiment pas l'ail. Le Wall Street Journal mentionne que les composés soufrés de l'ail sont efficaces à 100% pour tuer toutes sortes de larves de mouches, de moustiques et de mites.

Les SAC et SAMC dans l'ail noir fermenté

La SAC réduit le risque d'accident vasculaire cérébral et de dommages neurodégénératifs. La SAC (S-Allyl Cystéine) est une substance typique de l'ail, un composé soufré avec une protéine (acide aminé). De nombreuses recherches sur la SAC soutiennent ses nombreux effets bénéfiques sur la santé. La SAC réduit le risque d'accident vasculaire cérébral et de dommages neurodégénératifs. La SAC est un puissant antioxydant, un composé soluble dans l'eau qui fonctionne différemment des autres antioxydants. Elle est facilement absorbée dans le système gastro-intestinal et rapidement détectée dans divers tissus (rein, foie, poumon, cerveau).

Cela suggère que la SAC a des propriétés prophylactiques (préventives) au niveau clinique. La SAC peut être utilisée comme médicament pour prévenir les dommages oxydatifs dans les maladies dégénératives chroniques.

Maladies du foie, foie gras, production insuffisante de bile, empoisonnements au plomb, au mercure, au cuivre, au cadmium ou à l'aluminium ? Utilisez de l'ail vieilli.

L'ail fermenté (ail vieilli) améliore considérablement le fonctionnement du foie, bien plus même que l'ail cru ou frit. L'ail contribue à l'un des processus enzymatiques les plus importants de notre corps, la glutathion, le puissant antioxydant qui élimine les déchets dans notre corps. Lorsque l'ail fermenté rend le foie plus fort, il aide également à éliminer les métaux lourds et autres substances indésirables selon la bonne fonction hépatique. Grâce à la fermentation, l'ail vieilli contient les composants soufrés actifs de SAC et SAMC.





L'AIL NOIR FERMENTÉ PEUT ÊTRE UTILISÉE À DES FINS THERAPEUTIQUES

Quelle quantité d'extrait d'ail vieilli ou d'ail noir peut être utilisée à des fins thérapeutiques ?

De nombreuses études et tests scientifiques ont été réalisés avec 1 à 2 grammes d'ail fermenté par jour et sur de longues périodes de 6 mois à 2 ans.

Ne faites pas d'erreur. Choisissez uniquement de l'ail fermenté biologique. Cela n'a guère de sens de choisir un bon produit qui nous impose des pesticides, comme l'ail non biologique. Optez pour le biologique.

- Une étude menée en double aveugle avec 1,2 gramme d'ail fermenté pendant 1 an a permis de montrer une réduction de 65% la plaque (moins d'artériosclérose). On a également remarqué que le fait d'avoir les mains et les pieds froids était considérablement réduit, en raison d'une circulation sanguine plus forte.

- 1 à 2 grammes par jour est en un mot bon et peut servir de dose thérapeutique. En consommer plus est possible ; il peut facilement être pris sous forme de poudre, sous forme de pâtes ou comme une gousse d'ail noir.

- 1 à 2 grammes ont été utilisés avec succès pour les crampes au cœur, un cœur faible, l'artériosclérose, les palpitations, l'essoufflement, la claudication intermittente, les troubles de la concentration et les varices.

Conseil : l'ail noir forme un duo en or avec le sel de bambou. Il n'existe peut-être pas de duo plus efficace qui puisse être utilisé partout pour la santé en général.

La grippe, la bronchite, les infections virales, l'herpès, les parasites intestinaux, la candidose et le rhume ont peu de chance. L'ail fermenté (ail vieilli) corrige rapidement ces fléaux.

La recherche montre qu'en mangeant régulièrement de l'ail noir, l'armée de défense de votre corps augmente considérablement. Les cellules tueuses naturelles se multiplient pas moins de 160% et les macrophages de 290%. Les deux font partie des globules blancs, notre armée qui attaque les virus indésirables, les bactéries, la saleté, etc. pour ne pas tomber malade.

Conseil : l'ail vieilli est également parfait pour les infections des voies urinaires, avec le jus de canneberge et du sel de bambou. Les problèmes de cystite et d'infections des voies urinaires sont résolus en 24 à 48 heures. Apport recommandé par jour et réparti sur la journée : 1 litre de jus de canneberge non sucré, 5 à 10 g d'ail noir et 2 à 6 grammes sel de bambou torréfié 9 x.

Les 11 bienfaits de l'ail noir par rapport à l'ail:

1. Protège mieux le cœur et les vaisseaux sanguins que l'ail.
2. Renforce mieux le système immunitaire car il agit comme des probiotiques.
3. Est plus antiseptique que l'ail contre les virus, les bactéries et les champignons. L'ail noir contient 2 fois plus d'antioxydants que l'ail.
4. Contient plus de SAC (S-allyl cystéine), un antioxydant soluble dans l'eau. Cela empêche l'oxydation de l'oxygène, réduit le stress oxydatif et protège contre le diabète car il aide à empêcher les sucres de se lier aux protéines. Les AGEs (advanced glycation end products ou produits finaux de glycation avancée)) La glycosylation est un processus enzymatique dans lequel des groupes de sucre sont liés à une protéine. Glycosylation = saccharification = maladies métaboliques = faiblesse musculaire, troubles de la coagulation, retard ou détérioration motrice et mentale
5. Protège mieux contre les substances toxiques et est un meilleur détoxifiant.
6. Réduit mieux que l'ail le risque de dommages neurodégénératifs.
7. La fermentation fournit des enzymes actives et augmente le nombre de vitamines.
8. Plus facile à digérer que l'ail cru ou cuit.
9. Offre plus de vitamine K (maladie cardiaque, arthrite, cancer).
10. Réduit la douleur sans effets secondaires indésirables.
11. Les minéraux sont liés plus fortement et sont donc plus absorbables.



Un coup de pouce pour votre système immunitaire et une meilleure flore intestinale

LE POUVOIR DE LA FERMENTATION

Les aliments fermentés sont plus digestes, ont un goût différent et contiennent des nutriments actifs. Cela rend les gens plus forts contre toutes sortes de maladies. Votre système immunitaire reçoit un coup de pouce et est renforcé.

La fermentation est une combinaison de processus enzymatiques de toutes sortes de bactéries et d'aliments.

Les bactéries convertissent certains nutriments en antioxydants et vitamines. Ainsi, tous les aliments fermentés contiennent de la vitamine B12, des antioxydants tels que la superoxyde dismutase, le glutathion, des enzymes digestives et des bêta-1,3-glucanes.

Lors de la fermentation, les bactéries font des miracles.

Le fromage, la bière, le vin, le chocolat, le café, le thé, mais aussi le kéfir, le kombucha, les cornichons, le miso, l'amazake, le tempeh, le pain au levain, la choucroute, le vinaigre et l'ail noir sont les résultats de la fermentation. La fermentation a été effectuée partout dans le monde dans des rituels traditionnels depuis des générations. C'est également un moyen de prolonger la durée de conservation des aliments. La fermentation fait bien plus encore. Ce processus rend également inactives certaines substances présentes naturellement dans les aliments, comme le cyanure dans le manioc et d'autres aliments.

L'acide phytique est une toxine qui lie le zinc, le calcium, le magnésium et le fer, empêchant au moins certains de ces minéraux d'être absorbés. Cet acide est rendu inactif lorsque les grains et la farine fermentent dans l'eau. Les nitrites (produits carnés), l'acide oxalique (épinards, rhubarbe, fèves de cacao crues), les nitrosamines (lait et viande marinée) et l'acide cyanhydrique (par exemple les amandes amères et les cerises acides) sont des substances toxiques qui sont largement neutralisées à l'aide de bactéries pendant la fermentation.

Fermentation ? L'alimentation fermentée pasteurisée a-t-elle un sens?

Les aliments ou boissons fermentés contiennent des bactéries vivantes positives qui peuvent assurer la santé de votre intestin (tube digestif).

Il s'agit d'un bienfait supplémentaire des aliments ou boissons fermentés qui n'ont pas été pasteurisés. Donc, si vous souhaitez apporter une aide supplémentaire à votre système digestif et immunitaire, consommez occasionnellement ou régulièrement des boissons et des aliments crus et non pasteurisés.

Les boissons ou aliments fermentés pasteurisés présentent encore de nombreux bienfaits par rapport aux aliments ou boissons non fermentés. La seule remarque importante est que les aliments ou boissons fermentés pasteurisés ne peuvent pas vous fournir les bactéries vivantes de votre système immunitaire (tube digestif). Par exemple, les aliments ou boissons lacto-fermentés crus qui n'ont pas été pasteurisés empêchent la croissance des bactéries Shigella, Salmonella et E. coli.



Cœur et vaisseaux sanguins protégés par de l'ail noir fermenté.



*L'hygiène est importante,
mais le coronavirus a le champ libre.*

SE LAVÉR LES MAINS EXCESSIVEMENT EST MAUVAIS POUR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Compulsion obsessionnelle pour l'hygiène saluée par les publicités et les groupes d'intérêt. Le savon antiseptique marque des points, mais nuit plus à votre santé que vous ne le pensez. Le savon antibactérien est une tendance basée sur la peur. Le Dr Myron Genel, président de l'American Medical Association Council for Scientific Affairs, a déclaré : « Le lavage excessif des mains crée des bactéries et des virus résistants aux antibiotiques. »

Le Dr. Stuart Lavy, ancien directeur du Tufts University Center for Adaptation Genetics and Drug Resistance, est contre le triclosan pour désinfecter vos mains. « Votre peau, vos ouvertures et les surfaces de votre maison sont toutes jonchées de micro-organismes. Ces micro-organismes vous aident, vous et vous-même, contre les microbes potentiellement hostiles, tels que les bactéries et les virus.

“Votre système immunitaire se régule en partageant des expériences, tout comme votre esprit.”

dit le Dr Irun Cohen de l'Institut Weizmann des sciences en Israël. « L'hygiène reste importante, mais nous ne pouvons pas vivre et survivre sans micro-organismes. »

Les micro-organismes ne sont pas les méchants, mais l'essence de toute vie.

Votre santé exige de vivre avec des micro-organismes. Notre corps vit avec probablement 100 milliards de micro-organismes. La micro-diversité est très importante pour notre santé et notre système immunitaire.

LA MICRO-DIVERSITÉ EST TRÈS IMPORTANTE POUR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

La fermentation sans pasteurisation aide

Votre résistance est renforcée par la fermentation sauvage. La pasteurisation tue les bactéries et autres micro-organismes.

Manger et boire des produits variés non pasteurisés nous aident à obtenir divers microbes dans notre corps. La terre et ses habitants sont interconnectés. La survie d'espèces telles que l'homme est basée sur la biodiversité.

Votre corps est un écosystème qui ne fonctionne correctement que s'il contient divers micro-organismes.

La fermentation spontanée peut aider à cet effet. Il s'agit d'un processus de fermentation dans lequel les micro-organismes de l'environnement sont absorbés pendant la fermentation. Si vous faites cela à la maison, les organismes domestiques sont absorbés dans votre tube digestif. Nous sommes forts ensemble. Seuls quelques organismes hostiles doivent rivaliser avec une armée de divers micro-organismes. La lauréate du prix Nobel Elie Metchnikoff a examiné des personnes de 100 ans dans les Balkans qui mangeaient du yaourt cru. Elle a conclu que les lactobacilles du yaourt vivant prolongeaient la vie de ces personnes et réduisaient le risque de maladies infectieuses. Vandana Shiva, la militante indienne, s'oppose fermement aux aliments industrialisés et aux aliments vides entièrement homogénéisés. Il est temps, dit-elle, que nous prenions les choses en main. La fermentation spontanée peut aider à cet effet.



LES CHEFS ONT DÉCOUVERT L'AIL NOIR !

Profitez des avantages de l'ail fermenté sans l'odeur de l'ail et un goût plus riche.

L'ail noir, également appelé ail fermenté, donne une saveur douce et intense à vos plats. Il n'a plus l'odeur d'ail, ni le goût vif de l'ail cru. L'ail noir est idéal pour le risotto, la soupe et les pâtes.

Les plats offrent une saveur plus profonde.

Il est délicieux dans toutes sortes de purées et de ragoûts. Les sauces telles que la vinaigrette à l'ail noir sont saines et délicieuses. La couleur noire contribue également à l'aspect visuel des plats culinaires. Certains disent que les recettes végétariennes ont ce goût umami

Comment utilisez-vous cet ail noir, doux et sans odeur en cuisine ?

Les possibilités sont infinies. Une petite cuillère dans la purée de pommes de terre ou de carottes. Pour accompagner le chou-fleur et les choux de Bruxelles ...

10 manières d'utiliser l'ail fermenté ? Plats et recettes avec de l'ail noir?

1. En vinaigrettes, salsas et marinades
2. Dans les dips
3. Ajoutez aux soupes
4. Dans un shot
5. Comme en-cas
6. Sur une bruschetta
7. Dans les sauces pour pâtes
8. Mélangé dans une purée de pommes de terre (ou d'autres purées)
9. Ajoutez au houmous
10. Incorporé au kéfir, kombucha, vinaigre de cidre de pomme





ONCE YOU GO BLACK, YOU NEVER GO BACK

L'ail noir d'Amanprana vous offre la puissance de la fermentation. Le citron noir séché d'Amanprana confère de l'authenticité à de nombreux plats.

L'ail et le sel de bambou forment un duo gagnant pour votre santé. Deux bonnes raisons pour lesquelles le sel de bambou torréfié 9 fois renforce l'action de l'ail. On sait que l'ail contribue puissamment à lutter contre le cancer. Le pouvoir de l'ail est considérablement renforcé par la présence du sel de bambou.

2 raisons pour lesquelles le sel de Bambou brûlé 9x gros augmente l'effet de l'ail:

1. Le sel de bambou active des enzymes dans votre organisme, grâce auxquelles les cellules peuvent plus facilement évacuer les déchets.
2. Grâce aux minéraux et oligo-éléments actifs présents dans le sel de bambou, les substances curatives de l'ail sont optimisées et mises à profit dans les cellules de notre organisme.

Le citron noir séché d'Amanprana confère de l'authenticité à de nombreux plats.

Le citron noir séché est largement utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient. Le chef cuisinier et auteur Ottolenghi est un grand fan de ce goût intensément frais et sucré. Le citron noir séché donne du caractère aux ragoûts, soupes, marinades et tajines. Disponible en rondelles et en poudre.

Freedomofhealth.eu: le site sur la santé

Inscrivez-vous à notre newsletter
et alors vous restez au courant