

Recette -concentré d'extrait d'ail vieilli (Aged garlic extract)

Propriétés de l'ail

Une fois l'ail brisé, écrasé ou haché, l'alliin et l'enzyme alliinase ainsi libérés se combinent et produisent une cascade de réactions qui forment diverses molécules dont l'allicine, le S-allylcysteine (SAC), le diallyl disulfide(DADS), le S-allyl mercaptocysteine (SAMC), des saponins et le Nalpha-fructosyl arginine (NAFA).

Les allicine, SAC, DADS et le SAMC semblent les principales composantes actives de l'ail pour ce qui est des effets immuno-régulateurs:

- Prévention de plusieurs types de cancers par activité anti-proliférative sur plusieurs types de cellules;
- Activité anti inflammatoire et immuno-régulateur sans doute via un effet inhibiteur sur une ou des classes de bactéries pro-inflammatoires du tractus digestifs (notamment les *Enterobacteriaceae*, *Pasteurellaceae*, *Veillonellaceae* et les *Fusobacteriaceae* qui semblent être présentes en trop grande abondance dans la muqueuse dans les pathologies inflammatoires de l'intestin où on observe une baisse parallèle de l'abondance des classes de bactéries "protectrices"(notamment les *Erysipelotrichales*, *Bacteroidales* et *Clostridiales*) :

Voir :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4059512/pdf/nihms-569508.pdf>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22480662>

et les synthèses :

1- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4867289/> et

2- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4095778/pdf/nihms-525429.pdf>

Voir aussi

Ail - mythes et réalités (Meilleur aperçu global)

Antioxidant Health Effects of Aged Garlic Extract

The Journal of Nutrition, Volume 131, Issue 3, March 2001, Pages 1010S–1015S,

Pharmacologic activities of aged garlic extract in comparison with other garlic preparations

J Nutr. 2001 Mar;131(3s):1080S-4S. doi: 10.1093/jn/131.3.1080S.

Immunomodulatory Effects of Glutathione, Garlic Derivatives, and Hydrogen Sulfide.

Nutrients. 2019 Jan 30;11(2). pii: E295. doi: 10.3390/nu11020295.

Comparison of Anti-Oxidant and Anti-Inflammatory Effects between Fresh and Aged Black Garlic Extracts.

Molecules. 2016 Mar 30;21(4):430. doi: 10.3390/molecules21040430.

Aged garlic extract suppresses inflammation in apolipoprotein E-knockout mice.

Mol Nutr Food Res. 2017 Oct;61(10). doi: 10.1002/mnfr.201700308. Epub 2017 Aug 29.

Pour Aged Garlic extract commercial Kyolic (AGE):

J Nutr. 2006 Mar;136(3 Suppl):716S-725S. doi: 10.1093/jn/136.3.716S

Ail noir produit au Québec :

- Ferme d'Oc, village Ste famille à l'Ile d'Orléan (418) 931-5417
- Bulzail Saint-Esprit, Qc, J0K 2L0. Francois Riopel (450) 898-8896 Caroline Gervais (450) 750-2028
- Fusion-Nature.com Réjean Houle 819 350 4656
- chez IGA = 120\$/ kg !!! https://www.iga.net/fr/produit/ailnoir/00000_00000003000300902

Recette pour concentré d'extrait d'ail vieilli

Une fois ail brisé, écrasé ou haché, deux molécules peuvent se combiner pour former diverses composantes actives de l'Ail (SAC, SAMC, DADS)

- Prévention de plusieurs types de cancers
- Activité antiproliférative sur plusieurs types de cellules
- Anti inflammatoire (mécanisme encore à l'étude)

Dans un pot Masson :

Ail – haché, coupé ou râpé	½ tasse
Alcool 35-40% (vodka, Alcool 70% dilué de moitié avec eau)	1 tasse

Laisser macérer 3 semaines à Temp ambiante et à l'abri de la lumière (armoire cuisine)

Filtrer patiemment (prend beaucoup de temps) le tiers du macérât avec deux filtres à café

Liquide jaune obtenu est un concentré de SAC, DADS et de SAMC (

Se conserve plus d'un an au frigo

Re-mélanger le résidu avec les 2/3 restants du mélange ail-alcool de départ. Laisser macérer jusqu'à ce que vous finissiez le premier tiers filtré. Répéter le filtrage un tiers à la fois. La quantité utilisée devrait donner suffisamment d'extrait d'ail vieilli pour 6 mois d'utilisation pour deux personnes.

Posologie

A. Pour immunorégulation initiale en cas infections chroniques (Lyme, etc.) :

- 2 gouttes jour 1 / 4 gouttes jour 2 / 6 gouttes jour 3 ... jusqu'à **20 gouttes jour 10**
- 20 gouttes jours 11 / 18 gouttes jour 12 / 16 gouttes jour 13 ... jusqu'à **2 gouttes jour 20**

B. Pour immunorégulation chronique - doses d'entretien (prévention inflammation, infection et cancer): prendre 6 gouttes par jour