



Le GarlicAIM est une combinaison unique de trois types d'ail : la feuille d'ail sauvage, la bulbe d'ail en poudre (issue d'ail noir fermenté) et l'extrait de bulbe d'ail, qui sont d'usage traditionnel en phytothérapie pour favoriser le maintien de la santé cardiovasculaire.

Qu'est-ce qui fait du GarlicAIM un produit unique en son genre?

- Teneur élevée en adénosine
- Teneur élevée en γ -glutamyl peptides
- Il renferme de la feuille d'ail sauvage, une espèce qui n'a jamais été domestiquée
- Il renferme de l'ail noir fermenté

Approche

L'appareil cardiovasculaire se compose des vaisseaux sanguins et du cœur. Le sang circule dans tout cet appareil et approvisionne les organes et tissus en oxygène et en nutriments. Il constitue aussi une voie d'élimination des déchets.

Les modes de vie malsains représentent d'importants facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. L'usage du tabac, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique contribuent à faire des maladies cardiovasculaires la principale cause de décès en Amérique du Nord. La modification du mode de vie et l'addition d'ail à l'apport alimentaire peuvent aider à entretenir la santé cardiovasculaire.

Feuille d'ail sauvage (*Allium ursinum*)

L'ail est renommé depuis des millénaires pour ses effets bénéfiques sur la santé et était déjà utilisé à des fins médicinales 3 000 ans av. J.-C. Il comporte des composés sulfurés, des acides aminés, des minéraux et des vitamines. Ces minéraux et vitamines comprennent le germanium, le sélénium, le zinc et les vitamines A, B et C.

L'alicine, qui compte parmi les composés sulfurés de l'ail, est traditionnellement considérée comme le constituant principalement responsable de la plupart des bienfaits attribués à l'ail. Elle lui confère aussi son odeur si particulière.

La feuille d'ail sauvage (*Allium ursinum*) et la bulbe d'ail (*Allium sativum*) renferment toutes deux ces composants de l'ail et procurent plusieurs de leurs bienfaits. Ces deux types d'ail aident à maintenir la santé des taux de cholestérol. Toutefois, sur le plan nutritionnel, le *A. ursinum* diffère du *A. sativum*.

Bienfaits et caractéristiques primordiaux

- Aide à maintenir la santé cardiovasculaire et à réduire les taux élevés de lipides sanguins chez les adultes
- Aide à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux états catarrheux (congestion nasale)
- Pourrait améliorer la santé immunitaire
- Présente une activité antioxydante

Le *A. ursinum* contient de l'alicine et ses formes connexes, et a aussi une teneur plus élevée en ajoène (forme dégradée d'alicine) et ses formes connexes. Il renferme davantage de γ -glutamyl peptides et plus de 20 fois plus d'adénosine.

Selon l'opinion actuelle, les γ -glutamyl peptides et l'ajoène élargissent la membrane des muscles lisses vasculaires. Ceci permet aux vaisseaux sanguins de se dilater, ce qui maintient la santé de la tension artérielle.

L'adénosine aide à élargir les vaisseaux sanguins et peut aussi réduire l'agrégation plaquettaire (viscosité du sang). Elle fait aussi fonction de relaxant musculaire et protège contre les poisons.

Bulbe d'ail en poudre (*Allium sativum*) - Fermenté

L'ail noir est obtenu par le biais d'un procédé de fermentation au cours duquel les sucres d'une substance sont dégradés en acides organiques.¹ Ces changements altèrent le contenu nutritionnel et probiotique de la substance ainsi que sa performance.

Dans le cas de l'ail, la fermentation modifie non seulement les aspects précédemment mentionnés mais aussi tous les aspects de l'ail que



nous connaissons. Au lieu d'avoir une teinte crémeuse et une odeur forte et très reconnaissable, un goût piquant et une texture croquante, l'ail fermenté est noir, légèrement parfumé, a une saveur douce et une texture semblable à de la gelée.

Les aliments fermentés sont renommés pour leurs bienfaits pour la santé. Dans le cas de l'ail noir, la fermentation a pour principal résultat d'augmenter ses taux d'antioxydants, qui combattent les radicaux libres.² Les taux accrus d'antioxydants et la présence de probiotiques dans les aliments fermentés font de l'ail noir une excellente addition à ce supplément.

Extrait de bulbe d'ail (*Allium sativum*)

L'allicine compte parmi les composés les plus puissants de l'ail. Le fait de mastiquer, de hacher ou d'écraser une bulbe d'ail permet à son alliinase (un acide aminé) d'entrer en contact avec son alliinase (une enzyme), ce qui produit de l'allicine. Le GarlicAIM contient de l'extrait de bulbe d'ail normalisé à 1 % d'allicine, connue pour son activité antioxydante et anti-inflammatoire. Le GarlicAIM contient 5,1 mg d'allicine par portion.

Procédé

Le *A. ursinum* est cueilli à la main au printemps dans les Alpes suisses, au cours d'une période d'une semaine. Du fait que c'est une plante sauvage, on ne récolte que ses feuilles; la bulbe demeure dans le sol pour assurer sa croissance future.

Les feuilles d'ail sauvage sont rapidement traitées : elles sont nettoyées, lavées, séchées et broyées à basse température. Les taux d'adénosine sont surveillés tout au long du procédé afin d'en garantir une teneur minimum de 1 300 ppm (mg/kg).

D'autre part, le traitement de l'ail noir implique la régulation précise de la température et de l'humidité de bulbes d'ail entières au cours d'une période de trois à quatre semaines.³

Mode d'emploi du GarlicAIM :

- Prendre trois capsules par jour, à n'importe quel moment de la journée.
- Consulter un praticien de soins de santé avant emploi pendant la grossesse, en présence de diabète ou pendant la prise d'anticoagulants ou d'inhibiteurs de protéases.
- Pour le soulagement des infections des voies respiratoires supérieures et pour les états catarrheux (congestion nasale), consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.
- Cesser l'emploi à l'apparition d'une hypersensibilité/allergie.
- Bien refermer après ouverture et conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Ne pas réfrigérer.

FAQ

Le GarlicAIM est-il contre-indiqué dans certains cas?

Consulter un praticien de soins de santé avant emploi pendant la grossesse, en présence de diabète ou pendant la prise d'anticoagulants ou d'inhibiteurs de protéases.

L'allicine et autres substances liposolubles sont-elles les seuls composés importants de l'ail?

Non. Bien que l'allicine et l'ajoène soient importants, de nombreux travaux de recherche européens indiquent que les parties hydrosolubles de l'ail, soit l'adénosine, les γ -glutamyl peptides, les flavonoïdes et les fructanes sont tout aussi importants sinon encore plus bénéfiques que l'allicine.

Quelles sont les substances hydrosolubles de l'ail?

L'adénosine et les γ -glutamyl peptides sont les substances hydrosolubles mentionnées dans cette fiche technique. Les flavonoïdes sont des substances végétales qui procurent souvent des bienfaits pour la santé. Les fructanes sont importants du fait que ce sont des sucres indigestibles nommés oligosaccharides. Les fructo-oligosaccharides favorisent la croissance des bonnes bactéries intestinales.

Exclusivement distribué par :

¹ The Editors of *Encyclopedia Britannica*. Fermentation. *Encyclopedia Britannica*, Encyclopedia Britannica, Inc., 9 Dec. 2019.

² Kimura, Shunsuke, et al. Black Garlic: A Critical Review of Its Production, Bioactivity, and Application. *Journal of Food and Drug Analysis*, 5 Dec. 2016.

³ Malicdem, Darwin. Black Garlic Health Benefits You Must Know. *MSN, Microsoft News*, 20 Aug. 2019.