

L'ail et ses propriétés anticancéreuses.

L'**AIL** peut-être aussi bien utilisé pour la prévention que le traitement du cancer.

D'après les recherches actuelles, l'ail comporte **un principe aromatique et antibactérien**.

La proto-allylcine qu'il renferme se transforme dans l'organisme humain en **allylcine** qui a la propriété de détruire les cellules cancéreuses et d'en freiner la prolifération.

C'est ce qui a été démontré par des scientifiques américains.

En Chine, des médicaments anticancéreux à base d'ail ont donné des résultats certains dans la pratique clinique.

Mais l'ail est surtout apprécié pour ses **vertus prophylactiques contre le cancer**.

Il renferme en grande quantité deux oligo-éléments : **le germanium et le sélénium**, qui ont des propriétés prophylactiques anticancéreuses.

L'acidité du suc gastrique normal est assez forte pour empêcher la prolifération de bactéries et mycozymes. Or, l'abaissement du pH du suc gastrique (jusqu'à 5) chez les personnes dépassant la quarantaine ou souffrant de gastrite atrophique favorise la croissance de bactéries et de mycozymes susceptibles de transformer les nitrates absorbés avec les aliments en nitrites, puis en nitrosamines fortement cancérogènes.

L'ail cru **empêche la croissance des bactéries et par conséquent la formation de nitrites et de nitrosamines**.

A un certain degré de pH, certaines bactéries et mycozymes peuvent jouer un rôle catalyseur pour la formation de nitrosamines. L'absorption d'ail cru peut **neutraliser l'effet catalyseur des bactéries**.

L'organisme humain renferme souvent des nitrites et amines secondaires qui, si le suc gastrique présente un pH de 3 environ, peuvent se combiner en nitrosamines.

Or l'ail peut faire obstacle à cette combinaison.

L'ail renforce la résistance de l'organisme.

Comme on le sait, les substances cancérogènes ne provoquent pas nécessairement le cancer ; cela dépend de la résistance de l'organisme. Dans beaucoup de pays, l'ail entre dans la préparation de **médicaments toniques**.

Il renferme une enzyme qui **facilite la digestion** et l'assimilation des graisses et des protéines. C'est peut-être pour cela que **l'ail excite l'appétit**. Le glucoside de l'ail, qui limite la formation du cholestérol, peut assurer l'équilibre de la transaminase et **prévenir le cancer**.

Des scientifiques japonais ont fabriqué un médicament avec l'ail et l'ont utilisé dans le traitement clinique. En traitement des cellules cancéreuses avec un composé d'ail, ils ont remarqué qu'elles pouvaient **stimuler la réaction immunitaire de l'organisme contre les cellules cancéreuses**.

Les vertus prophylactiques de l'ail ont fait l'objet de nombreuses enquêtes épidémiologiques. Par exemple, dans le **district de Cangshan au Shandong**, un région célèbre pour sa production d'ail, les habitants consomment beaucoup d'ail.

L'incidence du cancer de l'estomac y est **la plus basse** de la province.

L'ail se mange de plusieurs façons, mais c'est **l'ail cru** qui se révèle le plus **efficace dans la prophylaxie anticancéreuse** car l'ail cuit perd de son enzyme qui contribue à la formation de ses facteurs bactéricides et antibiotiques et empêche la synthèse des nitrosamines.

L'ail cru broyé doit être **mangé tout de suite**, en une seule fois ; si on conserve trop longtemps, il perdra ses propriétés anticancéreuses.

Ceux qui n'ont pas l'habitude de l'ail cru peuvent commencer par en manger mariné dans du vinaigre sucré. Petit à petit, on pourra s'habituer à l'ail cru.

Combien d'ail cru faut-il prendre chaque jour pour se prémunir du cancer ?

D'après les expériences scientifiques et des calculs, une personne adulte doit manger **chaque jour environ 10g d'ail cru** (une demi-tête d'ail de grosseur moyenne).