

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE L'AIL

Autrefois, il servait à éloigner les vampires et à protéger des ensorcellements. Mais on connaît depuis longtemps son efficacité pour prévenir, par exemple, la modification dégénérative des artères (artériosclérose).

Fiche signalétique

Nom botanique: Allium sativum L.

Noms populaires: ail commun, chapon, perdrix, thériaque des pauvres.

Habitat: à l'origine, Asie centrale et bassin méditerranéen, aujourd'hui, cultivé dans le monde entier.

Floraison: juillet-août.

Récolte: fin septembre-octobre.

Partie utilisée: Allii sativi bulbus (bulbe) frais ou déshydraté et pulvérisé.

Composants: alliline, acides aminés, flavonoïdes.

Remarque

Qu'il soit frais ou sous forme de gélules, l'ail communiqué son odeur forte à l'haleine et à la transpiration. Saveur et odeur de l'ail sont indissociables de ses principes actifs. C'est pourquoi pour les préparations à base d'ail, la mention «inodore» sur l'emballage concerne uniquement l'absorption du produit.

Effets et indications

Principales indications voie interne

Pour combattre et détruire certains champignons, virus et bactéries. Abaisser le taux de graisse dans le sang (taux de cholestérol). Prévenir le rétrécissement des artères dû à l'âge (trous de mémoire, manque de concentration). En cas de troubles digestifs accompagnés de ballonnements et de crampes. Pour renforcer les mesures médicamenteuses en cas d'hypertension et de diabète.

Indications secondaires

Voie Interne : En cas de parasites intestinaux (oxyures, amibes).

Voie externe : En cas d'abcès dentaires. En friction contre le lumbago et l'arthrite.

indications

interne

Ail frais

C'est frais que l'ail est le plus efficace. Manger chaque jour une gousse d'ail hachée sur une tartine ou pressée dans la sauce de salade.

interne

Préparation à base d'ail

Des gélules à base de poudre d'ail ou d'extraits huileux sont vendues dans le commerce. Mode d'emploi: observer les instructions sur l'emballage.

interne

Préparation homéopathique

En cas d'infection des voies respiratoires et de rhumatisme musculaire, selon choix et prescription de l'homéopathe.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

externe **Ail écrasé**

Gousse d'ail

Ecraser la gousse, par exemple avec un verre, jusqu'à l'apparition de jus.
Mode d'emploi pour la mycose des pieds et des ongles: frotter 1 fois par jour les parties atteintes avec la gousse d'ail écrasée. Répéter pendant 10 jours.

externe **Coussinet d'ail**

1 gousse d'ail

Couper en rondelles. Mode d'emploi pour les abcès dentaires: pour calmer la douleur, glisser une rondelle d'ail fraîchement coupée entre la joue et la dent. Renouveler au bout de 2 heures. Consulter de toute façon le dentiste.

externe **Huile de massage**

3 gousses d'ail
1/2 dl d'huile d'olive

Ecraser les gousses, par exemple avec un verre, ajouter à l'huile d'olive. Verser dans un flacon et laisser macérer toute une nuit.

Mode d'emploi pour lumbago et arthrite: masser les parties douloureuses 2 ou 3 fois par jour. A l'abri de la lumière, cette huile se conserve aussi longtemps que de l'huile d'olive ordinaire.

Effets secondaires: chez les personnes très sensibles, l'application ou le frottement d'ail peut provoquer des irritations de la peau. Ces rougeurs sont inoffensives et disparaissent rapidement après l'arrêt du traitement.

Recette **Toast-ail-Tomate**

1 pain complet ou 1 baguette en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur
3 ou 4 gousses d'ail
1 ou 2 tomates partagées dans l'épaisseur
sel, poivre, selon gout
un peu de persil plat

Faire griller le pain dans le toasteur ou étaler sur une plaque et glisser au four préchauffé à 220 °C. Frotter une face d'abord d'ail, puis de tomate, saler, poivrer et garnir de persil.
Présentation: excellent pour accompagner viande grillée, fromage, salade ou tout simplement à l'apéritif.