

L'ail

« Il occupait une place centrale dans l'alimentation des Egyptiens et des Hébreux tant et si bien que Khéops, roi d'Égypte fit graver une gousse d'ail au sommet de la plus grande des pyramides de Gizeh ! Les esclaves participant à la construction des pyramides d'Égypte avaient droit à une ration d'ail quotidienne, pour leur donner des forces et leur permettre de se protéger des maladies. »



Originaire d'Asie centrale, inscrit dans les anciens textes chinois et utilisé comme vermifuge en médecine Grecque. En médecine arabe, il était plutôt utilisé contre les maux d'estomac et les infections cutanées. En fonction du pays, des besoins, l'ail trouve toujours sa place !

Les propriétés :

- antibactérien
- Antiseptique
- Antifongique
- Hypotenseur

Allium sativum, cette plante à bulbe que l'on plante en hiver existe en plusieurs variétés (blanc, rose, violet...). L'efficacité de cette plante se trouve dans le bulbe riche en acide aminé soufré (allicine).

Cuisine - Infusion - décoction poudre - gélule - cataplasme

Indications : En inhibant la formation des bactéries du tube digestif, l'ail permet de lutter contre les bactéries, les virus. L'ail pourra aider à traiter rhume, toux, bronchite avec un sirop miel et ail en plus d'une utilisation culinaire (ou en gélule pour ceux qui ne digèrent pas).

Avec son action antibiotique et antiseptique, il traite les oxyures, les coliques, les flatulences et les diarrhées. Il est également protecteur du système cardiovasculaire, fluidifiant sanguin il aide en cas d'hypertension.

En usage externe : pour un anti-douleur musculaire et articulaire il sera utilisé en cataplasme ainsi que contre certaines affections de la peau comme les verrues et les cors.

Précautions : limiter les doses en cas de prise d'anticoagulants. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sauf en usage culinaire. Déconseillé en cas d'anémie et de porphyrie.

Ceci dit, utilisez toujours votre bon sens pour une efficacité optimum : respectez les doses, veillez à avoir une hygiène de vie qui correspond aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible !

Je vous souhaite mes meilleurs vœux pour cette année !

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.

www.sonia-naturo.com