



« Soupe à l'ail et d'eau bouillie
sauve la vie ! »

Ail

Allium sativum

Famille Liliacée

« Bulbe miraculeux »



Origine :

L'ail est originaire d'Asie centrale, on le retrouvait à l'état sauvage dans une région allant de la Chine à l'Inde en passant par l'Égypte et l'Ukraine.

Aujourd'hui l'ail « commun » (*Allium Sativum*) est largement cultivé à travers le monde. L'ail sauvage (*Allium Ursinum*) encore appelé ail des ours se trouve en Asie et en Europe centrale et dans presque toute la France sauf en région méditerranéenne et dans le sud-ouest où il est très rare.

L'ail a joué des rôles diététiques et médicaux importants tout au long de l'histoire au cours du sixième siècle avant Jésus-Christ et également en Égypte ancienne et chez les Sumériens.

Durant les premiers jeux olympiques en Grèce, les athlètes consommaient de l'ail pour augmenter leur capacité d'endurance.

En médecine chinoise et indienne l'ail était conseillé pour faciliter la respiration et comme antitussif, mais également pour traiter les lépreux et les infestations parasitaires.

Au début du 18ème siècle en France, les fossoyeurs buvaient de l'ail écrasé dans le vin pour se protéger de la peste. Pendant les deux guerres mondiales les soldats utilisaient l'ail comme un antiseptique et l'appliquaient sur les plaies contre les infections pour éviter la gangrène.

Sonia HUTTEAU, Naturopathe

Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Novembre 2021



Apports nutritionnels :

- Composés sulfurés, Soufre.
- Vitamine B6, B1 et C
- Bêta-carotène (provitamine A)
- Vitamine K et de vitamine E anti-oxydant (tocophérols)
- Flavonoïdes et des tocophérols.
- Calcium et potassium
- Phosphore et manganèse
- Fer
- Sélénium.
- Fibres

⇒ L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.

Capital santé :

- En interne :
 - Protection pour le cœur
 - Réduction du cholestérol
 - Diminution de la pression artérielle
 - Inhibition de l'agrégation plaquettaire, augmentation activité fibrinolytique
 - Antioxydant et prévention cancer
 - Antimicrobien
 - Antifongique
 - Antiparasitaire
 - Antivirale
 - Infections respiratoires
 - Troubles urinaires
- En externe, en cataplasme :
 - Pour atténuer les cors, verrues.
 - Soulager les piqûres d'insectes.





Précautions d'emploi :

- L'ail est contre indiqué en cas d'allergies à des plantes de la même famille oignon, échalote entre autres.
 - L'ail altère le goût du lait et donne des coliques aux nourrissons. L'haleine et la sueur peuvent dégager une odeur désagréable.
 - Il a été observé de légers malaises gastro-intestinaux si l'on ingère de fortes doses (plus de 4g) : brûlures d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée.
 - Des précautions sont à prendre en cas d'irritations de l'estomac et des intestins.
 - Les patients sous anticoagulants doivent être avertis que les suppléments d'ail peuvent augmenter les temps de saignement.
- ⇒ L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.

Trucs et astuces :

- Atténuer la mauvaise haleine après avoir mangé une gousse d'ail : croquer une graine de café ou mâcher du persil
- L'ail ne se conserve pas au réfrigérateur. La chaleur le déshydrate rapidement et le froid déclenche sa germination.
- Pour une saveur extraforte, écrasez l'ail avec le plat du couteau, puis pilonner sa chair avec du sel.
- Pour atténuer son goût, coupez-le finement, voire on le laisse dans sa gousse entière. Elle parfume mais on ne la mange pas.

Associations :

L'ail relève à merveille les poêlées de légumes (tomates, aubergines, courgettes, etc.), les pâtes, la salade, les vinaigrettes et les sauces, les soupes, etc.



Recettes :



Salade de céleri à l'ail :

Lavez les 8 branches de céleri et les couper en dés.

Epluchez et coupez l'oignon en lamelles. Laver et couper le bouquet de persil à l'aide de ciseaux.

Faire des croûtons avec 2 tranches de pain : une fois passées au grille-pain, les frotter avec la gousse d'ail épluchée et les couper en petits morceaux.

Mélangez dans un saladier le céleri, le persil, les croûtons de pain, l'oignon.

Ajouter la vinaigrette allégée (1 C. à soupe de vinaigre de vin, 1 C. à soupe d'eau et 1 C. à soupe d'huile de colza).

Les croûtons ainsi réalisés sont beaucoup moins gras que les croûtons à l'ail tout prêts du commerce.

Moutarde du curé (pour foulures et douleurs musculaires) :

Macérez une tête d'ail dans 1/4 de litre d'huile.

Massez doucement pendant un moment, puis mettez un bandage pour la nuit sur le membre bien huilé.



Contre les oxyures

- *Coupez en deux une gousse d'ail. Mettez les morceaux dans un verre de lait. Laissez macérer toute la nuit. Buvez cette substance le lendemain matin à jeun. Ce traitement doit être suivi pendant 3 semaines.*

Ou

- *Mettez deux gosses d'ail dans un demi litre d'eau. Couvrez et portez à ébullition pendant 5 minutes. Passez et buvez cette décoction le matin à jeun et le soir au coucher pendant 3 semaines.*

Macérat pour faire baisser la tension

- *Laissez macérer le soir une gousse d'ail écrasée dans un verre d'eau. La boire le matin à jeun.*

Macérat anti-toux

- *Laissez macérer 12 h, 50g d'ail dans 250 g d'eau bouillante. Prendre une cuillère à café par jour. Au-delà de 3 jours, consulter un médecin.*



Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

