

# L'ail

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

C'est la reine des herbes ! L'ail cultivée et l'ail des ours, la variété sauvage, sont connues pour leurs bienfaits depuis l'Antiquité, de l'Occident à l'Extrême-Orient. Les bâtisseurs de pyramides en consommaient et Hyppocrate utilisait l'ail pour soigner les cancers du sein et de la prostate.

## Généralité

Son principe actif, *l'alliine* est libéré lorsque la gousse est broyée. C'est un tonique **antioxydant**. Antibiotique il assainit les voies respiratoires, lutte contre les bactéries, les champignons, il désinfecte efficacement l'appareil urinaire et élimine les parasites intestinaux (attention, pas pour nos animaux de compagnie pour lesquels il est toxique). Vasodilatateur il permet d'abaisser l'hypertension artérielle, équilibre le cholestérol ; ces effets sont favorables au cœur et à la circulation sanguine.

## Une petite cure

La consommation de deux gousses d'ail pendant trois semaines permet d'activer efficacement les lymphocytes destructeurs de cellules cancéreuses. Ne pas oublier d'enlever le germe, source d'amertume.

## L'aïgo bouido

C'est la soupe aux mille vertus ! Porter à ébullition pendant 10 minutes dans un litre d'eau 6 gousses d'ail coupées en petit morceaux, un branche de thym, un brin de romarin, du sel et du poivre. Filtrer, ajouter une bonne cuillerée d'huile d'olive, servir avec des croûtons grillés frottés à l'ail et du gruyère râpé.

## Et aussi...

Mariné dans de l'huile d'olive et des aromates il peut agrémenter une salade ; cette préparation réduite en purée peut accompagner des viandes.

Dix gousses d'ail bouillies dix minutes dans un demi litre de lait sont un excellent vermifuge, à consommer pendant trois jours, éventuellement avec du sucre ou du miel. Contre les douleurs corporelles, masser la zone avec de l'huile de coco additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle d'ail.

*Astuce : secouer vigoureusement les gousses d'ail dans un bocal pour les éplucher*

