



Ail

Nom latin : *Allium sativum*

Famille : Amaryllidaceae

Utilisé depuis la nuit des temps pour ses propriétés nutritionnelles et thérapeutiques, l'ail est encore étudié aujourd'hui car il n'a pas dévoilé tous ses secrets.

Ses vertus thérapeutiques

L'ail possède une action préventive contre les maladies cardio-vasculaires. Il est en mesure de diminuer la pression du sang, on dit donc qu'il a une action hypotensive. Il fluidifie le sang en prévenant ainsi la formation des caillots. Il combat activement la formation du « mauvais » cholestérol dans le sang. Il permettrait aussi de diminuer l'accumulation des triglycérides. Diurétique, il favorise l'élimination de l'eau de l'organisme. Grâce à l'action d'une substance, l'allicine, l'ail agit comme un puissant antibactérien et antimicrobien.

Précautions

L'ail est déconseillé à tous ceux qui ont des difficultés à le digérer convenablement.

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension, demandez conseil à votre médecin avant de consommer de grosses quantités d'ail.

Principaux nutriments

L'ail contient des glucides, 6 % de protéines – qu'on appelle des acides aminés soufrés, comme la cystéine –, des fibres, des vitamines du groupe B, de la vitamine C (30 mg pour 100 g), des minéraux et des oligoéléments comme le soufre, le potassium, le phosphore, le calcium, le magnésium et une quantité non négligeable de sélénium.

Pratique

Pour qu'il soit efficace au niveau thérapeutique, l'ail doit être mangé cru ! Placé à l'abri de la lumière et de l'humidité, il se conserve plusieurs semaines.