



## L'ail



L'ail est une plante dont on utilise le bulbe comme condiment.

L'ail est de plus en plus populaire au cours des dernières années. L'ail a de puissantes propriétés anti-infectieuses.

L'historien antique Hérodote rapporte que les pharaons de la quatrième dynastie distribuaient des radis, des oignons et de l'ail aux ouvriers attelés à la construction des pyramides afin d'accroître leur force et leur endurance.

Dans le Talmud, il est conseillé d'assaisonner avec de l'ail de nombreux aliments afin de prévenir les maladies résultant de leur éventuelle détérioration.

Les Romains invitaient leurs légionnaires à consommer ce condiment pour avoir plus de courage au combat et le considéraient également comme un puissant tonique sexuel.

De récentes études ont démontré que les composés de l'ail peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, parmi lesquelles l'hélicobacter pylori (responsable de l'ulcère de l'estomac), le staphylocoque doré et le pneumocoque responsable de la pneumonie.

L'ail contient des sulfamides qui protègent les cellules du foie de la dégénérescence et des dommages.

Les études indiquent clairement que l'ail peut abaisser la tension artérielle trop élevée. D'autres études ont démontré que l'ail réduit la tension artérielle d'environ 10%. Il diminuerait aussi l'athérosclérose.

Si on prend la peine d'enlever le germe, l'ail est un excellent antiseptique qui entretient la flore intestinale, facilite la digestion et la sécrétion de bile, prévient la gastro-entérite et active aussi les fonctions urinaires.

Les résultats de plusieurs études publiées entre 1966 et 1999 démontrent une diminution de 30% du risque de cancer colorectal et d'environ 50% du risque de cancer de l'estomac en cas de consommation élevée d'ail.

La combinaison de l'ail et du persil permet d'en finir avec la mauvaise haleine.