

**L'ail** : un des remèdes les plus anciens et connus partout sur cette terre !

Remède magique depuis la nuit des temps, pour faire fuir les maladies et les vampires, avant qu'on ne reprenne le chemin des transports, des écoles, du travail, des patients... enfin, pas sûr qu'il suffise à nous protéger contre les méchants virus, mais avec ses nombreuses vertus, on ne sait jamais, juste déjà grâce à notre fâcheuse haleine, cela favorisera les distances de sécurité !

L'ail est à la fois un condiment très utilisé dans la cuisine méditerranéenne et asiatique, mais aussi reconnu depuis toujours pour ses vertus thérapeutiques.

Comme tous les condiments, épices et aromates, il est de nature tiède, de saveur piquante et douce.

Il réchauffe la Rate et l'Estomac, pour dissiper la stagnation d'aliments, fait circuler le Qi pour favoriser la digestion, il va traiter les douleurs, sensations de froid à l'abdomen, par vide de Qi de la Rate et de l'Estomac.

Il dissipe aussi la toxicité, en cas d'intoxication alimentaire ou de diarrhées infectieuses. Il va avoir aussi une action anti parasites, voir ci-dessous mes conseils.

Par son action sur le Poumon, l'ail aura aussi un effet pour éliminer les mucosités et traiter la toux, surtout dans le cas de la coqueluche.

Ayant aussi pour action de faire circuler le sang, de le fluidifier, comme tous les aliments de la famille des « allium », on lui reconnaît aussi des vertus cardio-vasculaires.

Manger une gousse d'ail par jour permettrait d'éviter l'hypertension artérielle, le cholestérol, l'arthrite, mais aussi d'éviter le rhume et la grippe, sans oublier ses vertus anti-cancéreuses.

Attention toutefois de ne pas en abuser en cas de chaleur ou plénitude. Il peut y avoir des intolérances, une mauvaise haleine et une transpiration malodorante le lendemain !

Merveilleux dans l'aïoli, le poulet aux 40 gousses d'ail, les spaghetti aglio e peperoncino, Recettes glanées autour de la planète :

#### **Recette contre le rhume et la grippe (Recette africaine) :**

Eplucher et hacher très finement une gousse d'ail, après lui avoir enlevé son germe.

Faire de même avec un morceau de gingembre de la même taille.

Les mélanger avec une bonne cuillère à soupe de miel.

Avaler cette mixture en même temps que des gorgées d'eau chaude.

#### **Remède populaire contre la céphalée par coup de froid :**

Ecraser une grosse gousse d'ail fraîche à la fourchette.

S'allonger et répartir la pâte obtenue dans les deux narines, mais pas trop profondément.

Fermer la bouche et essayer de respirer par le nez, qui bien sûr va se mettre à couler de plus en plus.

Respirer cette vapeur d'ail jusqu'à ce que vos yeux se mettent à pleurer.

NB : Cette technique n'est utilisable que sur un coup de froid, pas sur une sensation de tête chaude, avec nausée

#### **Remède populaire contre les saignements de nez :**

Ecraser de l'ail et appliquer en emplâtre sur une compresse l'ail sur la zone du point d'acupuncture 1Rn (Yongquan dessous le pied) pendant une heure ou 2, l'enlever quand le saignement s'arrête.

**Remède populaire contre l'alopecie** (perte de cheveux importante) pour faire repousser les cheveux (Recette marocaine):

Picorer les zones touchées avec un marteau fleur de prunier, de façon à activer la circulation du sang au niveau du cuir chevelu.

Frotter ensuite avec une gousse d'ail.

#### **Remède populaire contre oxyures :**

Manger de l'ail au moment de la pleine lune : cela va avoir pour action de les faire sortir.

On pourra aussi utiliser une gousse d'ail en suppositoire. Sinon une gousse d'ail écrasée dans un peu d'huile, en massage local autour de l'anus

**Remède populaire contre les rhumatismes** (Recette de chez nous) :

Ail et vinaigre de cidre : Faire macérer 50g d'ail, dans 50cl de vinaigre de cidre, pendant 2 semaines, en retournant et secouant le bocal chaque jour.

Après avoir filtré la préparation, la verser sur une compresse et frotter les articulations douloureuses

Article écrit par Pascale Perli avec pour sources d'inspiration

« Ces aliments qui nous soignent » de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (Ed Guy Trédaniel)

« Manger mieux pour vivre mieux » de James Wong (Edition Hachette Cuisine)

« La médecine chinoise » de Christine Li (Ed Vigot)

« Médecine Chinoise, soins et remèdes de bonne santé d'hier et d'aujourd'hui » du Dr Lihua Wang (Editions le Courrier du livre)

