

Allium sativum

Lundi, 22 Mars 2010 16:09 - Mis à jour Lundi, 22 Mars 2010 16:10



***Allium sativum* L.**

Alliaceae

Noms vernaculaires

Français : ail

Botanique

L'ail est une plante bisannuelle avec un bulbe divisé en gousses et des tiges aplaties. La deuxième année une ombelle de fleurs pousse au haut d'une tige.

Partie utilisée

« Gousses » (que l'on appelle plus exactement « cayeux »).

Principaux constituants

Huile essentielle (0,3 %), mucilages, fructosanes, phospholipides, aliine, garciline, composés thiocyaniques, vitamines : A, B₁, B₂, C, nicotilamide.

Propriétés pharmacologiques

Stimulant général, antibactérien, antifongique, anthelmintique, anti-inflammatoire, expectorant, antispasmodique gastro-intestinal, diurétique, hypotenseur, antiathéromateux, antiagrégant plaquettaire, hypoglycémiant.

Toxicologie

L'usage externe avec de fortes concentrations peut provoquer des nécroses de la peau. Son usage interne est déconseillé en cas d'hémorragie et aux personnes atteintes de gastrites. Les femmes enceintes ou qui allaitent éviteront une trop forte consommation d'ail.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie :

Nous recommandons la consommation de l'ail dans la cuisine car il apporte au corps beaucoup d'éléments dont on a besoin pour bien se porter.

De plus, nous conseillons tout particulièrement la consommation d'ail, lors d'affections respiratoires, de parasites intestinaux, de dysenterie, de grippe, d'affections rénales, de fatigue, de diabète et pour la bonne circulation du sang (prévention des thromboses).

On conseille de manger de trois à six gousses d'ail par jour.

On préconise la décoction de 50 grammes d'ail écrasé dans 150 millilitres (un verre d'eau), au maximum. À boire à la cuillère à soupe, filtré et sucré selon les âges.