

## L'AIL & THYM

Référence 65

**Ingrédients** : Poudre de Thym (18%),  
Concentré d'Ail (3,6%),  
Huile végétale

### L'Ail

L'ail (du latin *allium sativum* - En français ail commun pour thériaque des pauvres) est une plante au bulbe composé de bulbilles, communément appelées gousses qui appartient à la famille des liliacées. Originaire des steppes de l'Asie centrale, l'ail figurait déjà au menu des Egyptiens, bâtisseurs des pyramides de Guizèh au V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., attestant ainsi de ses vertus stimulantes. Les Hébreux de l'Exode le mettaient ainsi au nombre des biens les plus précieux qu'il leur fallut laisser en Egypte. Symbole de force physique chez Aristophane, l'ail est cité par tous les médecins et naturalistes de l'Antiquité. Dioscoride au I<sup>er</sup> siècle, en faisait une panacée, mais les Dieux n'appréciaient pas ses effets sur l'haleine ; les fidèles qui en avaient mangé ne devaient pas entrer dans les temples. Les médecins médiévaux utilisaient un masque bourré d'ail pour son action désinfectante. Préventif, voire curatif, de la maladie de la peste au Moyen-Âge, l'ail est resté dans les campagnes, le remède universel. Durant la seconde guerre mondiale, les soldats russes étaient munis de gousses d'ail qu'ils devaient écraser au voisinage de leurs blessures pour prévenir l'infection.

L'odeur particulière de l'ail et la plupart de ses propriétés sont dues à la présence dans le bulbe, d'une essence sulfurée dont le principe actif l'allicine, manifeste une action antibiotique. L'ail contient également des enzymes, des substances à propriétés hormonales mâles et femelles, des vitamines A, B1, B2, PP, C, des sels minéraux et des oligo-éléments.

Selon les différentes études menées à jour on peut dire que l'ail est un aliment alcalinisant tonifiant qui :

- a une action fongicide sur certains champignons pathogènes de la peau et une action bactériostatique sur de nombreux microbes.
- a une action cardio-vasculaire non négligeable : il stimule le cœur tout en régularisant son rythme, et provoque une vasodilatation des vaisseaux coronaires et périphériques avec un abaissement de la tension artérielle en cas d'hypertension et une action anti-athéromateuse grâce à son pouvoir hypolipémiant qui abaisse le taux de cholestérol et de triglycérides sanguins.
- augmente la fluidité du sang par son effet anti-agrégant plaquettaire.
- intervient favorablement sur les troubles de la circulation veineuse (notamment sur les varices et les hémorroïdes).
- possède une action antiseptique pulmonaire importante, ainsi que des propriétés expectorantes.
- stimule ou régularise de nombreuses fonctions digestives grâce à ses propriétés apéritive, eupeptique et stomachique, et ses actions intestinales antiseptique, antiputride et carminative, associées à une action vermifuge (antihelminthique).
- présente une action diurétique, et aurait quelques vertus aphrodisiaques.
- possède une action stimulante et antispasmodique sur le système nerveux en général.

- dispose d'intéressantes propriétés hypoglycémiantes qui le font recommander dans le régime des diabétiques.
- semble favoriser les réactions d'oxydo-réduction intra-cellulaires, et aurait selon certains auteurs une activité anti-cancéreuse (expérimentation chez le rat).

L'utilisation de l'ail sera donc privilégiée :

- En prévention des maladies infectieuses en général, tout particulièrement en période d'épidémie (grippale entre autres).
- Dans la sphère cardio-vasculaire en prévention de l'hypercholestérolémie, de l'artériosclérose et ses conséquences (hypertension artérielle, infarctus, accidents vasculaires cérébraux, artérite, etc.) et des spasmes vasculaires.
- En cas d'asthénies et d'anorexie.
- Dans la partie respiratoire en cas d'affections broncho-pulmonaires aiguës ou chroniques (bronchite chronique en particulier).
- Dans la sphère digestive pour les dyspepsies diverses (pesanteurs gastriques, crampes, états nauséux, ballonnements, etc.), l'aérocolie, les diarrhées chroniques de putréfaction, les parasitoses intestinales (ascaridiose et oxyurose).
- En cas de diabète.

L'ail est contre-indiqué dans les syndromes pulmonaires congestifs, chez les femmes qui allaitent, chez les sujets ayant les voies digestives irritables, et chez les personnes souffrant de dermatoses.

La formule que propose Forever Living Products est une formule qui permet de bénéficier des bienfaits de l'ail sans en subir les désagréments. L'odeur forte qui résulte de l'ingestion d'ail est parfaitement neutralisée.

Chaque gélule représente l'équivalent de 1 000 milligrammes d'ail frais.

## **Le Thym**

Le thym est un petit sous-arbrisseau en touffe de 10 à 30 cm de haut, aux tiges ramifiées tortueuses et ligneuses peu touffues qui dégage une forte odeur aromatique.

Il pousse dans les endroits secs et ensoleillés jusqu'à 1.500 m d'altitude. Plante commune dans toutes les régions chaudes ou tempérées, et tout spécialement en Europe dans les régions méditerranéennes (midi de la France, Italie, Espagne, Portugal, etc.) où il est également souvent cultivé dans les jardins.

La tige fleurie de thym contient essentiellement des flavonoïdes (dérivés de l'apigénol et du lutéolol) et des acides-phénols (notamment caféique et rosmarinique), des tanins, une résine, et surtout une huile essentielle (très riche en deux phénols isomères: le *thymol* et le *carvacrol*) qui lui vaut la plupart de ses propriétés.

La tige de thym possède surtout des propriétés :

- Antiseptique
- Antispasmodique et antitussive
- Eueptique, cholagogue et cholérétique
- Dépurative
- Cicatrisante (en usage externe).

Le thym est utilisé :

- Dans le traitement des maladies infectieuses (notamment la grippe), et des affections liées à un refroidissement (comme par exemple le coryza).
- Pour activer ou faciliter les fonctions digestives, et plus particulièrement le travail du foie et de la vésicule biliaire.
- Dans la sphère respiratoire pour les affections broncho-pulmonaires dans leur ensemble - Toux.
- Dans la sphère digestive pour l'Anorexie, les Digestions lentes et difficiles, les parasitoses intestinales (ascaridiose et oxyurose).
- Dans la sphère dermatologique (en usage externe) pour certaines dermatoses, pour la chute anormale ou prématurée des cheveux.

### REMARQUES

- Le thym est un excellent aromate très utilisé en cuisine où il entre, avec le laurier, dans le traditionnel "bouquet garni".
- Une infusion de thym (une branche fleurie séchée à laisser infuser 10 minutes dans une tasse d'eau chaude) sucrée au miel peut remplacer agréablement le café ou le thé.
- Le serpolet (*Thymus serpyllum*) ou "thym sauvage" a des vertus thérapeutiques - et gastronomiques sensiblement équivalentes à celles du thym.

L'Ail est donc un bactéricide puissant, un désinfectant et un vermifuge puisqu'il a une action sur le tube digestif. Il a également une action sur les bronches et sur tous les problèmes liés au système cardiovasculaire.

Le Thym est là pour apporter une touche désinfectante supplémentaire et rafraîchissante.

L'association de l'Ail et du Thym fait que ce produit va aussi bien servir à la partie digestive basse qu'à la partie pulmonaire haute.

Il s'avère très efficace pour lutter contre :

- Les tensions hautes,
- Les règles douloureuses,
- La phlébite,
- Les varices,
- La grippe,
- Le rhume,
- Les ballonnements,
- Les intoxications alimentaires.

### Conseil d'utilisation

Prendre 2 comprimés par jour et jamais en même temps (1 le matin, 1 le soir).

Pour se débarrasser des parasites chez l'enfant, programmer une cure sur 6 jours à raison d'une tablette par jour. Pour plus d'efficacité, 3 jours avant et après la pleine lune.

Pour une meilleure efficacité dans la sphère circulatoire, coupler l'Ail & Thym au Nectar Berry (réf 34) et à l'Arctic Sea (réf 39). Les actions se feront ressentir sur la peau, les cheveux, les yeux, la partie rénale, la partie diurétique, les articulations, la circulation, la partie immunitaire, l'élimination et le drainage.