

Ail *Allium sativum*

Plante condimentaire (liliacées), vivace et rustique, connue depuis la plus haute Antiquité. C'était la "thériaque des paysans" de Galien. Les Égyptiens l'élevèrent au rang de divinité. Les ouvriers qui édifièrent les pyramides recevaient chaque jour une gousse d'Ail pour ses vertus tonifiantes et antiseptiques. L'Ail fut considéré comme une panacée chez les Hébreux, les Grecs, les Romains. Croît spontanément en Espagne, Sicile, Égypte, Algérie...

Cultivé en France. Parties utilisées : bulbe (la "tête", divisée en "gousses" ou caïeux), en cuisine et dans diverses préparations médicinales, ainsi que son essence (bulbe), mais peu usitée sous cette forme.

CP connus : huile volatile, mélange de disulfure et d'oxyde d'allyle à peu près purs (Wertheim), soufre, iode, silice, féculé ;

2 principes antibiotiques : allicine et garlicine (L. Binet), allistatines I et II d'action puissante sur le staphylocoque ; vitamines AB C...

>>> Antiseptique intestinal et pulmonaire (assainir les bronches) : l'essence s'élimine partiellement par les poumons, tonique (comparé au Quinquina*), stimulant général -cardiotonique- et des organes digestifs, antiscléreux (aide à fluidifier le sang, à réduire plaques d'athérome et cholestérol en excès, dissolvant de l'acide urique), hypotenseur (vasodilatateur des artérioles et capillaires -Loeper), diurétique, stomachique (active la digestion des aliments mucilagineux et visqueux), vermifuge.

D'autre part, a une réelle action de stimulation des glandes thyroïde et corticosurrénales.

>>> **Usage interne :** prophylaxie, traitement des maladies infectieuses : épidémies grippales, typhoïde, diphtérie... Infections intestinales (diarrhée, dysenterie -Marcovici), affections pulmonaires : bronchite, tuberculose, coqueluche, rhume, grippe... Asthme, emphysème (modificateur des sécrétions bronchiques), hypertension artérielle (Pouillard), athérosclérose (sénescence), rhumatisme, goutte, lithiase urinaire, blennorragie, parasites intestinaux (ascaris, oxyures, tænia)...

>>> **Il faut toujours la diluer beaucoup dans une huile vierge**

• **Ail dans salade et alimentation d'une manière habituelle, de préférence cru ;**

>>> "système recommandable" : hacher, le soir, 2 gousses avec quelques branches de Persil+ quelques gouttes d'huile d'Olive. Le lendemain matin, en faire une tartine pour le petit déjeuner.

• **La teinture d'Ail**

1) Préparation. Tubercules bulbeux d'Ail (50g) + alcool à 60° (250g). Débarrasser les bulbes des écailles foliacées qui les entourent, couper en morceaux et faire macérer 10 jours dans l'alcool en agitant fréquemment. Exprimer, filtrer.

2) Emploi. À l'intérieur comme antiseptique, vasodilatateur et hypotenseur, antiscléreux, antirhumatismal, antiasthmatique (dans ce cas, quelques gouttes sur un morceau de sucre au moment de la crise)

• **Vermifuge,** contre le tænia, le suc d'Ail :

>>> râper les gousses d'une grosse tête d'Ail, dans du lait (à raison de 20 g d'Ail dans 200 g de lait/ bol), faire bouillir 20 mn. Boire tiède chaque matin à jeun jusqu'à expulsion (ne rien manger avant midi) ;

>>> sirop vermifuge : gousses d'Ail écrasées : 500 g, eau bouillante/ 1 litre.

Laisser infuser 1 h., passer, ajouter 1 kg de sucre. 30-60 g le matin à jeun (2-3 c. à s.)

• **Neutraliser l'odeur de l'Ail :** mâcher 1-3 grains de Café, quelques grains d'Anis ou de Cumin, du Cardamome (H. Leclerc), également, une Pomme ou une branche de Persil...

L'Ail ne convient pas aux sujets atteints de dermatoses, dartres, d'irritation de l'estomac et des intestins, ni aux nourrices (altère le lait et donne des coliques aux nourrissons). Il est contre-indiqué dans les symptômes congestifs pulmonaires : toux sanguinolentes, toux sèches et fortes, fièvres. (H. Leclerc)

L'Ail vieux est nocif : chair trop jaune (au lieu d'être blanche), taches brunes qui le parsèment et germe vert qui pousse en son milieu.

À noter que, "jeune" ou pas, il faut toujours ôter le germe dans toute préparation... : ce "gazogène" est surnommé "le reproche" par les gens du Sud ! Sans commentaire...

Odeur épouvantable et causticité de l'HE d'Ail font préférer le macérât huileux

... sauf quand on l'utilise comme *coricide* (♠), avec la plus grande prudence, toutefois, en...

usage externe : verrues, durillons, tumeurs, plaies, piqûre d'insecte, gale, teigne, surdité (origine rhumatismale), douleurs de l'oreille...

. *Coricide* (cors, verrues, durillons), 3 options :

- piler 1 *gousse d'Ail*, appliquer (soir) en *cataplasme* frais en protégeant la peau saine par un sparadrap, résultats < 15 jours ;

- appliquer 1 *gousse d'Ail chaude* (cuite au four), renouveler plusieurs fois par jour ;

- 1 *rondelle d'Ail appliquée* sur le cor, maintenir, renouveler matin et soir.

. *Verrues, petits kystes* : frotter avec 1 *fragment d'Ail* plusieurs fois / jour, faire suivre (fin traitement) par de petits *emplâtres d'argile*.

. La "*Moutarde du diable*" : *Ail pilé* + *graisse* et *huile* = *onguent résolutif des tumeurs blanches* (froides).

. *Otalgies* : gaze introduite dans l'oreille (assez longue pour pouvoir être retirée) contenant 1 *gousse d'Ail*.

. 2 parties *huile camphrée* + 1 d'*Ail* : *frictions*, rhumatismes ; le *long de la colonne vertébrale*, faiblesse générale, asthénie.

. *Piqûres de guêpes, insectes* : extraire le dard et frotter avec un *morceau d'Ail*...

. Un "truc" pour protéger les fruits de la putréfaction, disposer, dans le fruitier, des bords ouverts contenant des *gousses d'Ail coupées en 2* ; on peut également utiliser l'*Oignon*.

* Quinquina (de *kina-kina*, "écorce des écorces" dans la langue de certaines tribus de la cordillère des Andes) : écorce desséchée de divers *Cinchona* (rubiacées), arbustes ou arbrisseaux originaires des Andes d'Amérique tropicale (30aine d'espèces), cultivés à Java et Ceylan pour la production notamment de la *quinine* (écorce) ; le commerce en distingue 3 sortes : *gris* (liquoristerie), *rouge* (*anti-infectieux*), *jaune* (d'où sont extraites des molécules actives comme *quinine -antipaludéen* : urgence et complications, même graves (accès pernicieux)- et *quinidine -antiarythmique* : fibrillations cardiaques et tachycardie ventriculaire- qui sont des *alcaloïdes -v.Oignon et baume- quinoléiques*) ; la *médecine* utilise l'*écorce* pour ses propriétés *fébrifuges* -le "*Bois aux fièvres*"-, contre grippe et maladies infectieuses, *fortifiantes*, *apéritives*, *toniques* (amères) stimulant les fonctions digestives, *astringentes*... Pour les sportifs, avec *Éleuthérocoque* des vastes plaines de Sibérie, le "*Ginseng russe*" (*surmenages physique / intellectuel, convalescents, mémoire, stimulant sexuel*...) et "*noix de Kola*" (v. *Kolatiér*), l'*écorce de Quinquina* forme des *associations* fort utiles au *tonus*. Éviter l'usage prolongé : perte d'appétit, constipation.

fin