

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# DE L'AIL POUR SA SANTÉ

## Efficace contre presque tout

On prête à l'ail tant de vertus. Il serait tout indiqué pour lutter contre les virus de l'automne. Le hic: il provoque une mauvaise haleine.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

La sagesse et le bon sens populaire savent depuis toujours que les millions de microbes, virus et autres bactéries qui nous entourent ne représentent pas un grand danger pour notre santé si nos défenses immunitaires sont capables de les mettre au pas. Encore faut-il que notre système de défense ait les munitions nécessaires pour les combattre.

Et si l'ail était la solution? Cette plante bulbeuse contient une huile volatile dont le principe actif est l'allicine. Ce disulfure possède un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé. Selon une thèse qui a traversé les siècles, manger de l'ail serait le secret d'une bonne santé, mais le secret est vite éventé en raison des effets secondaires dus à sa consommation! C'est la raison principale qui fait que l'ail n'est pas mieux utilisé. C'est d'autant plus dommage qu'il existe un moyen de bénéficier de toutes ses propriétés sans avoir à souffrir des effets indésirables tant redoutés (*lire encadré*).

### Principales propriétés

- Problèmes respiratoires. Grâce à sa teneur en soufre, l'ail se révèle particulièrement utile et efficace en cas de problèmes respiratoires, notamment lors de toux chronique et de mucosités importantes difficiles à expectorer.
- Cholestérol. L'efficacité de l'ail sur l'excès des graisses dans le sang est aussi connue. Il y a quelques années, un producteur de foie gras a eu l'idée de rajouter de la poudre d'ail à l'alimentation des canards pour vérifier si cet apport pouvait diminuer le recours aux antibiotiques. Les résultats ont dépassé toutes ses es-



pérances. Par contre, quelle ne fut pas sa surprise de récupérer des foies dont le poids était inférieur de moitié à ce qu'ils auraient dû être! Une preuve que l'ail avait neutralisé le surplus de graisses contenu dans la nourriture.

- Fluidification du sang. L'ail ayant, entre autres, la propriété de fluidifier le sang, il sera contre-indiqué pour les personnes prenant des anti-coagulants (aspirine cardio, marcoumar, sintron, etc.). Par contre, il est recommandé à toutes celles et ceux qui doivent faire un voyage en avion et qui présentent des risques de thrombose. Posologie: un morceau d'ail ou une gélule d'ail biologique tous les matins 8 jours avant le départ.

### AVERTISSEMENT:

même si ce traitement est naturel, parlez-en à votre médecin traitant.

### Mangez-le cru!

Procédez de la manière suivante: prenez une gousse d'ail que vous épluchez, puis partagez. Enlevez le germe et avalez sans le mâcher (très important) l'équivalent d'un quart de gousse, deux fois par semaine. C'est largement suffisant pour bénéficier de toutes ses propriétés. Vous pouvez également utiliser des gélules pour autant qu'elles présentent toutes les garanties de production.