



Huile essentielle d'ail : quelles sont ses vertus ?

Huile essentielle d'ail : quelles sont ses vertus ? L'huile essentielle d'ail provient de la distillation à la vapeur d'eau de ses gousses fraîches. Son rendement est de 0,1 à 0,2 %. Ce sont ces gousses, appelées caïeux ou cayeux, qui contiennent toutes les vertus de l'ail, notamment ses pouvoirs antiseptiques et antibiotiques. Sa couleur est jaune et son odeur est puissante. Tellement puissante qu'aucun parfumeur ne l'utilise en parfumerie. En revanche, l'huile essentielle d'ail est très pratique en cuisine car elle rehausse les plats. L'ail (*Allium sativum*) rend de nombreux services, tant sur le plan médical qu'émotionnel ou encore esthétique. Véritable atout pour votre santé, l'huile essentielle d'ail est principalement connue pour ses propriétés antiseptiques, insecticides et antibiotiques. C'est un excellent stimulant du système immunitaire, parfait en début d'hiver pour se prémunir des maladies infectieuses. Son action détoxifiante permet d'évacuer les toxines. L'huile essentielle d'ail permet également de réguler la pression artérielle et le taux de cholestérol. Pour profiter à volonté de ses bienfaits, ajoutez de l'huile essentielle d'ail à votre cuisine en gardant bien en tête ce ratio : une gousse d'ail équivaut à 2 gouttes d'huile essentielle d'ail. Si vous êtes amateur d'huile plus aromatisée, ajoutez alors 5 gouttes d'huile essentielle d'ail à 1 litre d'huile végétale de votre choix. Il est fortement déconseillé d'ingérer l'huile essentielle d'ail pure et sans dilution car elle peut irriter les parois du système digestif. Le bulbe de l'ail est généralement appelé « tête d'ail », il est composé de 8 à 16 gousses qui se nomment caïeux. © Elena, Fotolia L'huile essentielle d'ail pour votre



bien-être L'ail est particulièrement indiqué chez les personnes apathiques, somnolentes et dont les idées sont « ralenties ». Son huile essentielle exerce un effet bénéfique sur la thyroïde et la vivacité des réactions mentales. L'odeur puissante de l'ail éloigne les insectes et les puces. Son huile essentielle neutraliserait même leur venin. Si cette odeur vous gêne, on peut l'associer avec du persil ou de la cardamome. L'huile essentielle d'ail pour votre beauté L'huile essentielle d'ail s'avère efficace contre les verrues, ou kératoses séborrhéiques ou actiniques. Elle les ronge peu à peu jusqu'à les faire disparaître. Ce qui peut être une bonne alternative aux brûlures à l'azote qui laissent parfois des traces blanches sur la peau. En cas de bouton disgracieux et si vous n'avez pas d'huile essentielle de tea tree sous la main, vous pouvez la remplacer par un mélange 50 % d'huile essentielle d'ail et 50 % d'huile végétale. Source web Par : futura sciences