



Les bienfaits de l'ail

Les bienfaits de l'ail L'ail serait-il un remède miracle ? Il aiderait à prévenir certains cancers, fluidifierait le sang et favoriserait la digestion. Découvrez tous les bienfaits de l'ail. Antiseptique, anti-inflammatoire, anticholestérol, antioxydant, antiallergique et même... aphrodisiaque : l'ail aurait de nombreuses vertus. Utilisé voici plus de 5.000 ans dans les steppes d'Asie centrale, l'ail servait d'antipoison dans la Rome antique. Depuis, son succès ne s'est jamais démenti. Les multiples bienfaits de l'ail Grâce à ses acides phénoliques, l'ail agit comme un antiseptique puissant du système digestif et de l'appareil respiratoire. Son effet fluidifiant sur le sang, sa capacité à dissoudre les petits caillots freineraient l'évolution de l'athérosclérose. Par ailleurs, ses principes actifs soufrés dilateraient les artères coronaires, contribuant à prévenir l'angine de poitrine. Consommé régulièrement, il aiderait à prévenir le cancer de l'estomac, du côlon et du rectum et serait efficace contre les vers intestinaux. Il aiderait également à la digestion, en favorisant le développement de la flore intestinale, grâce à l'inuline, probiotique qu'il contient naturellement. À tous ces avantages, il faut rajouter son effet préventif et thérapeutique contre le rhume, son contenu en vitamines A, B, C et E, ou la présence d'allicine, molécule antibiotique. Naturellement (mais est-il utile de le préciser ?), il ferait fuir les vampires ! Point trop n'en faut, sinon l'ail, ça fait mal Attention néanmoins aux excès. Consommé en trop grandes quantités, l'ail peut entraîner des brûlures gastriques. Même en applications locales, le « remède » n'est pas anodin et



peut provoquer des nécroses localisées de la peau. Il ne faut donc pas abuser de l'ail. Par ailleurs, gare à ses effets « tue-l'amour » sur l'haleine ! Source web par : futura-sciences