

# Ail

## ALLIUM SATIVUM

Plante vivace, bulbeuse de 30 à 90 cm de haut.

Les feuilles sont longilignes, en forme de fer de lance de couleur gris-vert.

Le bulbe est un ensemble de caïeux appelés gousses, réunis par une tunique blanchâtre. Les racines chevelues sont accrochées en dessous du plateau.

### SES HISTOIRES

Ail viendrait du mot celtique « all » qui signifie chaud brûlant, allusion aux propriétés de la plante. La légende de Dracula aurait été inspirée par une rare maladie, la porphyrie, une défaillance du métabolisme du sang qui rend le patient hypersensible à la lumière et dont l'ail peut exacerber les symptômes. On sait par ailleurs que l'ingestion d'ail peut chasser certains parasites qui sucent le sang, comme la tique. Tous les éléments de la légende sont donc présents. Selon Hérodote l'ail figurait au menu des bâtisseurs de la grande pyramide de Gizeh pour leur donner des forces et les protéger des épidémies.

### SES UTILISATIONS

On se sert surtout de l'ail en cuisine, les vertus médicinales de ces gousses sont nombreuses et efficaces. Antibiotique contre les affections respiratoires et pulmonaires, il soulage les troubles digestifs de tous ordres. Il a également le potentiel de ralentir la progression des complications du diabète. Sa consommation est utile en cas d'hypertension modérée et permet de rétablir une bonne circulation sanguine en cas d'insuffisance circulatoire périphérique.

