

La consommation de l'ail

L'ail se conserve au frais, à l'abri de l'humidité. Retirez le petit <germe> vert avant utilisation. Ne pas hacher l'ail à l'avance il s'oxyde vite et devient amer.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour remédier à une mauvaise haleine après avoir consommé de l'ail, mâchez quelques feuilles de menthe ou de persil. Ces deux herbes sont riches en chlorophylle, qui purifie l'haleine.

AIL



AVANTAGES: empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

INCONVÉNIENTS: mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.