

LES BIENFAITS DE L'AIL



L'ail a une action bénéfique sur l'hypertension, sur le taux de cholestérol et sur les tendinites. l'ail facilite aussi l'action détoxifiante du foie.

Une consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

L'ail s'utilisant généralement avec parcimonie, il n'y a pas vraiment lieu de s'inquiéter de son apport calorique, qui peut paraître élevé (135 kcal aux 100 g). Inutile de s'en priver, d'autant qu'il est un véritable concentré de bienfaits.

Ainsi a-t-il une action bénéfique sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol. Une consommation régulière aide à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang, empêchant ainsi la formation de caillots. Il a été prouvé qu'une seule gousse d'ail crue par jour abaisse le taux de cholestérol de près de 20 %.

A cela s'ajoutent des vitamines A, B et C, mais aussi du calcium, du fer, du magnésium, du zinc, et surtout du **sélénium**, qui se fait souvent trop rare dans notre alimentation. Ce précieux oligo-élément possède une action contre le vieillissement prématuré des cellules causé par les fameux radicaux libres.

L'ail possède des propriétés anti-microbiennes, et également une action anti-tumorale; consommé de façon régulière, il renforce les défenses immunitaires de l'organisme et lutte ainsi contre un champignon, le candida albicans responsable, entre autres, de mycoses, de tendinites et de fibromyalgies.

LES CONSEILS DE NINA :

- Pour enlever l'odeur de l'ail dans la bouche, il faut mâcher du persil pendant 5 minutes ou boire un verre de lait ou manger un pot de yaourt.
- Pour enlever l'odeur de l'ail dans les mains, il faut frotter les mains sur un ustensile en acier inoxydable comme une cuillère..
- L'ail se consomme de préférence cru, chauffé il perd beaucoup de nutriments.
- Pour voir les bienfaits de l'ail, il faut consommer au moins 2 gousses d'ail par jour : soit dans une bouteille remplie d'eau tiède ou dans salade

Voici une salade santé express que je vous conseille tous les jours:

Pour 1 personne :

Un 1/2 oignon rouge

2 gousses d'ail

1 bonne tomate

un peu de persil

1/2 bouillon kub or, ou Maggi où une pincée de sel

1 c à s de vinaigre d'échalotes

2 à 3 c à s d'huile 4 mélanges riche en oméga 3

Découpez tous les ingrédients, assaisonnez (Vous pouvez toujours rectifier l'assaisonnement)

Mélangez le tout et c'est prêt.

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.