



L'AÏL ET SES VERTUS

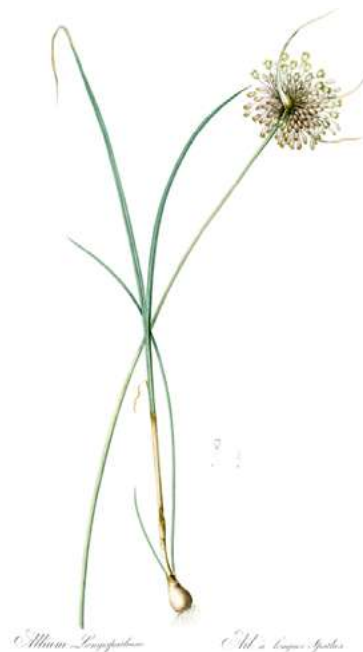
L'ail est une plante vivace à bulbe.

La tête d'ail se compose de plusieurs caïeux (ou gousses). Actuellement, on dénombre 130 cultivars dans le monde, dont 40 en France.

L'ail contient des composés soufrés, ce qui rend sa digestion difficile pour certaines personnes. Cet inconvénient est annulé en écrasant la gousse et en la laissant à l'air libre pendant 15 mn.

La primo-diversification de l'ail se situe en Asie, puis sa culture s'est développée sur tout le pourtour méditerranéen. Il est consommé depuis plus de 5000 ans.

En Provence, nous retrouvons une tradition de la culture de l'ail, qu'il soit frais au printemps, puis sec le reste de l'année. La tradition culinaire de la région a fortement contribué au maintien de sa culture.



SON UTILISATION MÉDICINALE EST TRÈS IMPORTANTE :

Il renferme des vitamines A, B1, B2 et C, ainsi que de l'inuline qui stimule le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale, et donc indirectement le système immunitaire. De plus, l'ail est très efficace dans le traitement des mycoses intestinales et angulaires.

Les vertus de l'ail sont également réputées pour réduire l'hypertension artérielle (si la consommation est quotidienne)

Le risque de cancers de l'estomac, du colon et du rectum est réduit de moitié en consommant une gousse par jour.