

## AIL, PLANTE MIRACLE

DANS TOUTES LES CIVILISATIONS, L'AIL A DONC EU PARTIE LIÉE AVEC LA MAGIE COMME EN TÉMOIGNENT CES RECETTES QUI SEMBLANT TIRÉES DE GRIMOIRES DE SORCIÈRES

- Il fallait dans le cas de fièvre, utiliser l'ail broyé avec trois punaises. Il devait être prudent de ne pas se tromper sur le compte des punaises, car deux seraient sans doute insuffisantes, tandis que quatre pourraient être dangereuses... (Peyre p.143,144)
- Selon S. Samonicus, rien n'égale une gousse d'ail, enclose dans la laine et logée dans l'oreille, contre les douleurs de tête.
- De même sept gousses d'ail et sept graines de lupin, dans une écorce de grenade, sont souveraines pour guérir les affections de l'ouïe.
- Contre les vomissements de bile amère, rien ne valait, alors, une mixture faite de neuf petites gousses d'ail et d'autant de grains de poivre.

MAIS LES PLUS GRANDS MÉDECINS ONT AUSSI, AU COURS DES TEMPS, VANTÉ LES VERTUS DE L'AIL.  
ALORS, LES VERTUS DE L'AIL, LÉGENDE? OU RÉALITÉ ?

### VERTUS DIURÉTIQUES, LAXATIVES, EMMÉNAGOGUES, APÉRITIVES

Dioscoride, selon la traduction de Jean des Moulins, lui reconnaissant des vertus diurétiques, laxatives, emménagogues, apéritives et autres :

- Mangé, il chasse les vers du ventre, fait uriner; il sert contre les morsures des vipères...
- Mangé et appliqué, il est bon contre les morsures de chiens enragés. Il sert grandement aux hydropisies, il clarifie la voix, cuit ou cru, adoucit la toux invétérée.
- Bu avec décoction d'origan, fait mourir les poux et les lentes;
- Sa cendre avec du miel guérit les meurtrissures, et les pelades
- Avec sel et huile, il guérit les pustules sorties par le corps;
- Avec miel, il rend le corps net de vitilignes, de gratelle, de lantilles, de lèpre, de la teigne, et furfures de la teste;
- Cuit avec encens, apaise les douleurs de dents, si on tient la décoction dans la bouche...

### PROPRIÉTÉS VERMIFUGES

- Les propriétés vermifuges de l'ail et son pouvoir antiseptique, contre les morsures des animaux enragés et des serpents, étaient bien connues des médecins de l'antiquité.
- Dioscoride paraît être le premier à avoir signalé ses effets salutaires contre les vers intestinaux, contre les morsures des serpents et de chiens enragés. Il signale, aussi, son action bienfaisante contre l'enrouement, la chute des cheveux, les rages de dents, la toux invétérée, les exemthèmes, les poux de corps, etc....(Peyre p139-140)
- L'ail surtout est un remarquable vermifuge. Il a été de tout temps, semble-t-il, utilisé pour se débarrasser des parasites intestinaux. Par contre, il ne montre aucune efficacité contre le ténia ou le vers solitaire. (Clébert p 73)

### TRAITE LES PNEUMONIES ET DES PLAIES SUPPURANTES

- Le père de la médecine, Hippocrate lui-même, à un malade atteint de pyothorax prescrivait l'absorption d'une grande quantité d'*allium* à l'état cru, au repas du soir, arrosé d'un vin pur et généreux.
- Le traitement était identique dans le cas d'érysipèle du poumon, sauf qu'il fallait prendre l'*allium* et le vin pur le matin à jeun!

### ANTI GRIPPE, ANTI RHUME ET BRONCHITES

## AIL, PLANTE MIRACLE

- Dans un cas de congestion, on pourra utiliser un cataplasme d'ail pilé appliqué sur la plante des pieds. (Clébert p73)
- Expectorant, il facilite l'expulsion des mucosités. On le recommande sérieusement dans les cas d'éternuements prolongés, rhumes de cerveau et rhumes des foins, grippe, bronchite, toux, coqueluche, catarrhe des fumeurs.... et surtout de l'asthme.
- L'homéopathie utilise l'ail sous la forme de *allium cepa* et *d'allium sativum*. Il est efficace en effet dans la prévention ou le traitement des rhumes de cerveau, rhumes des foins, éternuements prolongés, sinusite, grippe et asthme. Le second est recommandé aux hypotendus et aux convalescents qui souffrent de maux de tête. (Clébert P 77)

### VASODILATATEUR ET ANTI-COQUELUCHE

- Vasodilatateur, l'ail prévient plusieurs affections du sang et accidents de la circulation mais aussi contre les troubles congestifs de la ménopause, on recommande d'absorber une confiture d'ail. On épluche et râpe deux têtes d'ail que l'on mélange soigneusement avec l'eau et quatre cuillerées à soupe de miel liquide. On conserve le tout bien bouché. Puis on en prend deux cuillerées chaque jour. (Clébert p 72) Dans les cas les plus graves, on aura plutôt recours à un alcoolat : on fait macérer quelque dix jours de l'ail haché dans l'alcool à 60° (agiter fréquemment) et on en met quelques gouttes sur un morceau de sucre dès les premiers symptômes.
- Pour la coqueluche, on respire du jus d'ail puis on en prend buccalement quelques gouttes matin et soir. (Clébert p 73)
- Avicenne préconisait, aussi, l'ail contre la toux, *a frigore*. Il conseillait, également, l'ail réduit en cendres et mêlé au miel, contre les ecchymoses des yeux et le vitiligo.
- Une décoction d'ail, non seulement calme la toux et éclaircit la voix, mais allège les douleurs de poitrine consécutives aux coups de froid.

### CONTRE LES PROBLÈMES DE VOIES RESPIRATOIRES

- Il semble bien que les découvertes des praticiens dans de nouvelles utilisations thérapeutiques, marquent un temps d'arrêt ... du moins jusque vers la fin du 18e siècle: C'est en effet, à deux médecins anglais, Th Fuller et A Murray, que l'on doit l'extension de l'ail dans la thérapeutique des voies respiratoires. Cette action avait déjà été signalée par divers médecins de l'antiquité, mais ses applications pratiques ne datent que de 1763 et 1793, grâce aux deux praticiens ci-dessus nommés. Th Fuller, dans son « Pharmacopea extemporanea » a donné en 1763 les formules de deux préparations à base d'ail : un *looch* et un *sirop d'ail* capables d'inciser, affirme-t-il, les matières épaisses amassées dans les ramifications des bronches et dans les vésicules pulmonaires. (Peyre p150)

### ANTI-TUBERCULOSE

- « L'usage que j'ai fait de l'ail, écrit le docteur H. Leclerc, chez plusieurs malades atteints de tuberculose pulmonaire ou de bronchite chronique m'a permis de confirmer les bons effets de l'ail en pareil cas : je leur prescrivais le médicament sous forme d'alcoolature ou lorsque je trouvais des préparateurs assez patient pour confectionner un looch, selon la recette indiquée par Caulet de Veamorel » (Peyre p155)

### BACTÉRICIDE

- L'ail est aussi regardé comme un bon préservatif pour les personnes qui soignent des malades atteints de maladies contagieuses ; on fait infuser des gousses d'ail dans du vinaigre d'excellente qualité et on se sert de cette préparation pour se frictionner les mains et le corps. (Clébert).
- En Grèce, les propriétés antiseptiques de l'ail permirent au père de la médecine, le grand Hippocrate, de le prescrire au cours des terribles épidémies de choléra et de peste.
- Michel de Notredame, avant de devenir le Nostradamus des prophéties, contribua grandement à vaincre la fameuse peste aixoise de 1546 en distribuant ses recettes et les bienfaits de ses essences aromatiques, au premier rang desquelles il plaçait l'ail.

## AIL, PLANTE MIRACLE

### ANTI VENIN

- Puisque l'ail détruit les vers qui se nourrissent de la chair des hommes, il peut aussi bien éloigner le serpent qui se faufile partout, y compris dans la bouche ouverte du moissonneur endormi sous un arbre (comme en font foi de nombreux récits folkloriques).
- Déjà Pline en était persuadé et l'assurait à ses lecteurs. Et l'on trouve dans un herbier médiéval que « Li ails vaut contre morsure de beste venimeuse ». C'est ainsi qu'on appelait « thériaque des vilains » cette plante bénéfique capable non seulement d'éloigner les vipères mais de guérir les plaies que causaient leurs crocs.
- De nos jours encore, les bergers des Carpates, avant de traire leurs brebis, prennent soin de se frotter les mains avec de l'ail bénit afin de protéger le troupeau contre les serpents. ( P90 Jean Paul Clébert : « Le livre de l'ail » Ed Barthélemy )

### ANTI-MOUSTIQUE

- Autre vermine, les moustiques. Très récemment, un chercheur indien a observé que de petites algues des étangs qui empêchent les larves de moustiques de se développer dégagent une forte odeur d'ail. Intrigué, ce savant a testé sur des milliers de ces larves d'insectes une solution d'ail : chaque fois, le massacre fut réussi à 100 %. Il ne reste qu'à commercialiser le produit (p 90 Peyre)

### ANTISEPTIQUE INTESTINAL

- Contre les infections intestinales, les diarrhées, les flatulences, les ballonnements .... il faut avaler de l'ail longuement bouilli et réduit en pâte. (p 73 Clébert)
- Par ingestion : à jeun et avant les repas, une infusion faible (à 5 ou 10 pour 1000) pourra être utilisée contre les diarrhées d'allure infectieuse et même contre la dysenterie (selon Loeper et Hurrier) (P 159 Dr Peyre)

### ANTISEPTIQUE

- A Beyrouth et à Damas, Wiesnitz dit avoir obtenu par l'emploi de l'ail au cours d'une épidémie grave, sur cent malades, plus de quatre vingt guérisons.
- L'ail a été usité comme agent anti-septique par le docteur W.C Minchin dans la prophylaxie et le traitement du typhus, de la fièvre typhoïde et de la diphtérie : à défaut de sérum antidiphtérique, il prescrivait une simple gousse d'ail dont le malade, en la mordant, exprimer le suc bienfaisant dans sa bouche... et cela suffisait, paraît-il, « à déterminer la disparition des fausses membranes des amygdales et du pharynx ». « Si la diphtérie a déjà envahi le larynx, mieux vaut, selon le même praticien, avoir recours à l'essence d'ail en inhalations qu'à la simple gousse comme précédemment. » (P153 Dr Peyre)

### CONTRE L'HYPERTENSION

- « Une communication sur les vertus thérapeutiques de l'ail a été faite à la Société de Biologie par les docteurs Coeper, Chailly-Bert et Debray. Il résulte des expériences auxquelles ils se sont livrés que l'action de ce végétal serait efficace contre l'hypertension artérielle, soit par injection dans les veines d'une macération artérielle, soit par ingestion par voie buccale d'une trentaine de gouttes par jour d'un liquide obtenu en faisant macérer des bulbes d'ail pendant trois semaines dans quatre fois leur poids d'alcool à 90°C. On observait une notable diminution de la tension artérielle après quelques jours de ce traitement » (p141 Clébert)
- « Contre l'aérophagie, on peut utiliser les propriétés carminatives de l'ail, en particulier dans les cas peu fréquents, mais cependant possibles, où l'on a affaire à un hépato-bilaire hypertendu : c'est en effet une des propriétés attribuées à l'ail par le professeur Loeper que d'abaisser la pression artérielle tout en augmentant l'amplitude de la contraction cardiaque. Dans ces cas là, l'infusion d'ail doit être prise, soit avant les repas, soit trois quarts d'heure après. ( p159 Peyre )

## AIL, PLANTE MIRACLE

### L'AIL EST BON CONTRE TOUT

Galien va même jusqu'à surnommer cet allium « véritable thériaque des paysans » (la thériaque étant une sorte de panacée universelle.)

- **Anti Surdité et anti-otites :**

A la sourdesse de l'oreille battez des aulx et du suint d'oie, ensemble, et mettez dans l'oreille » Herbar de Houdon, fin du 14 e Siècle.(Clébert p 68)Si vous avez mal dans l'oreille et pour prévenir une otite, frottez l'ail le pourtour de l'oreille ou introduisez dedans un morceau d'ail, mais c'est assez dangereux. Il vaut mieux hacher une gousse, étaler cette pâte sur de la gaze que l'on enroule autour d'un bâtonnet (ou coton tige) en prenant soin de le laisser dépasser afin de le retirer facilement. (Clébert p 71)

- **Contre l'anémie :**

Contre la fatigue, l'anémie, la lassitude, la dépression, on se fera une liqueur d'ail. Les gousses sont pelées et hachées menu, puis mises dans un bocal fermant hermétiquement, mêlées à leur double volume d'alcool. On expose quinze jours au soleil de la fenêtre. On filtre et l'on conserve dans une bouteille bien fermée. On consomme cette liqueur goutte à goutte, chaque jour avant de déjeuner, dans une tasse d'eau chaude, en augmentant progressivement la dose, de 1 à 25 gouttes pour ensuite la diminuer d'autant. C'est long mais efficace. (p 70 Clébert)

- **Contre les cors et les durillons :**

Contre les cors et les durillons, coupez une petite rouelle dans une gousse d'ail et appliquez- la en la maintenant avec un pansement, changez la rondelle matin et soir, et attendez que la callosité tombe d'elle même, ce qui ne manque jamais d'arriver. Mieux : Épluchez une grosse gousse, faites la cuire au four, réduisez - la en bouillie et appliquez-la toute chaude.(p70 Clébert). « Le Père Mersenne minimise, si connu parmi les savants, se servait de la peau qui couvre la gousse ou le ca eu pour la même maladie; il est certain que c'est par le sel  cre, et corrosif de l'ail, que les cors sont emportés : on sait que l'ail pilé appliqué extérieurement est corrosif » (Extrait de *P.J Garidel, Histoire des plantes qui naissent aux environs d'Aix, et dans plusieurs endroits de la Provence*)

- **Anti-verrues :**

Contre une verrue plantaire, il suffit de la frotter avec un morceau d'ail pelé. En Lozère, on en fait un cataplasme à l'argile. Jadis, on enterrait la gousse au pied d'un arbre.( P71 Clébert )

- **Anti-mal de dents :**

Si vous avez mal aux dents, l'ail calmera la douleur. Il faut placer, dit-on, un petit morceau d'ail dans le creux de la dent malade. ( P72 Clébert)

- **Eclaircit la voix :**

Le Grec Dioscoride le recommandait aux orateurs, aux acteurs, aux comédiens. Et l'on peut lire dans le No  de Giono : « Il avait caché cinquante têtes d'ail dans la terre et tous les matins il allait en prendre une pour s'aiguiser la voix »( P 74 Clébert)

- **Anti brûlures:**

Le suc d'ail mélangé à l'huile de noix est excellent pour les brûlures. (p 74 Clébert)

- **Anti goutte :**

Avaler une gousse d'ail bien épluchée chaque matin à jeun durant tout le déclin de la lune pour se préserver de la goutte (p 74 Clébert)

- **Narcotique :**

On ne saurait passer sous silence un des effets (est-ce une vertu ?) les plus remarquables de l'ail : son pouvoir narcotique. Après un bon aïoli, on se sent invinciblement envahi d'une douce torpeur et rien ne vaut alors une petite sieste au frais. Les rêves qu'elle produit sont alors dorés d'un jaune lumineux. Et l'haleine odorante chasse les mouches qui jamais ne viennent importuner le dormeur. (p 77 Clébert)

## AIL, PLANTE MIRACLE

### IL A MÊME DES VERTUS VÉTÉRINAIRES

- Les maquignons tsiganes d'Europe centrale, lorsqu'ils voulaient vendre un cheval un peu fatigué, lui mettait dans l'anus une tête d'ail épluchée. La bête, des heures durant, manifestait alors un air particulièrement fringant qui abusait les paysans.
- « *Un remède de maréchal-forgeron* : en cas d'enchevêtrement (blessure du cheval au pli du paturon), prenez du lard, demi-livre; ail, deux onces; poivre, demi-once. Le tout doit être pilé et frit ensemble avec du vinaigre- du plus fort - et appliqué aussi chaud que l'on peut sur le mal. Par dessus, poser une couenne de lard puis serrer le tout avec des courrois de chiffon » (p84 et 85 Clébert)

### L'AIL DU BON JARDINIER

- « L'ail favorise la croissance de la vesce. L'ail et la rose ont une influence bénéfique mutuelle. L'ail, l'oignon et l'échalote aident la croissance du pois et du haricot. Les paysans européens avaient l'habitude de mettre des gousses d'ail dans leur grain pour le protéger des charançons. Une infusion d'ail, d'oignon ou de ciboulette peut être utilisée pour venir à bout de maladies comme le mildiou sur la pomme de terre et la tomate. On l'utilise aussi contre la moisissure des fruits à noyaux. Pour protéger les fruits de la putréfaction, disposer dans le fruitier des bocaux ouverts contenant des gousses d'ail coupées en deux » (H.Philbrick et R.Gregg, Plantes compagnes, 1973.de Clébert p96)
- Pour protéger les fruits du pourrissement, on peut également mettre au fond du compotier des gousses pelées et fendues. Et pour les protéger des fourmis, frotter les bords de la coupe avec de l'ail.( Clébert p 96)

### AIL À TOUT FAIRE

- L'ail possède de curieuses propriétés... insoupçonnées par le commun des mortels : on peut en faire de la colle, de l'encre sympathique, du ciment pour raccommoder la « tarralho » ou terre cuite.

*Ciment pour recoller « la tarralho » ou ustensiles en terre : on doit écraser 15 gousses d'ail dans ¼ de litre de lait écrémé et caillé, et on laisse s'égoutter l'eau. Avec ce caillé et 6 blancs d'oeufs, on fait une pâte au mortier en ajoutant de la chaux vive, pulvérisée, jusqu'à liaison parfaite. Au moment de s'en servir, on ajoute quantité suffisante d'eau comme pour un ciment ordinaire. On peut avec cela raccommoder toutes les poteries : tarralho.*

- On l'utilise aussi pour renforcer la résistance au feu de certains récipients en terre cuite et pour donner de la trempe à l'acier. Autrefois pour aviver les tranchants des sabres et autres instruments tranchants, on laissait macérer, dans l'eau destinée à la trempe des outils, des « cabilhos d'alhs » ou « gousses d'ail » en quantité suffisante.... D'autres, pour obtenir une bonne trempe, frottaient l'acier rougi au feu avec des gousses d'ail avant de le tremper.(Peyre p.53)