Le Jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 17

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'AIL FAIT aussi fuir les microbes

Comment préparer son organisme et renforcer son immunité avant les premières offensives de l'automne? Tout simplement en avalant, sans croquer, des gousses de cette plante extraordinaire.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Personne n'ignore que les millions de microbes, virus et autres bactéries, qui nous entourent, ne présentent pas un grand danger pour notre santé. A condition, toutefois, que nos défenses immunitaires soient capables de les mettre au pas! Il s'agit donc de donner les moyens à notre organisme de se battre. L'ail bio, le thym et la propolis sont, sans aucun doute, la meilleure façon d'y parvenir.

Déjà cité dans le Talmud, l'ail comprend plusieurs propriétés majeures: il rassasie, échauffe le corps, protège contre la peste et tue les parasites intestinaux. En fait et plus scientifiquement, cette plante vivace contient une huile volatile dont le principe actif est l'allicine. Ce disulfure possède un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est aussi sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé.

Eviter la mauvaise haleine

Certains l'affirment depuis des siècles: l'ail est le secret d'une bonne santé. Mais attention aux effets secondaires d'une consommation importante. A savoir une haleine épouvantable, susceptible de faire fuir n'importe quel interlocuteur. C'est effectivement la raison principale qui fait que l'ail n'est pas utilisé à sa juste valeur. C'est d'autant plus dommage qu'il existe un moyen de bénéficier de toutes ses propriétés sans en subir les effets tant redoutés.

Mode d'emploi: vous prenez une gousse d'ail, vous l'épluchez et la partagez en deux afin d'enlever le germe. Tout simple, non? Ensuite, il s'agit d'avaler, sans le mâcher, l'équivalent d'un quart de gousse et ceci deux fois par semaine. Une dose largement suffisante pour bénéficier de toutes ses propriétés. A noter, pour les irréductibles réfractaires, qu'il est également possible d'utiliser des gélules pour autant qu'elles présentent toutes les garanties de production.

Une mise en garde: l'ail ayant, entre autres propriétés, celle de fluidifier le sang, il devra être utilisé avec précaution par toutes celles et ceux qui sont sous anticoagulants. Cela étant dit, il convient de souligner que cette merveille de la nature se montre particulièrement utile et efficace pour les problèmes respiratoires grâce à sa teneur en soufre.

Indispensable dans votre pharmacie

Pour renforcer l'action de l'ail et se préparer à affronter victorieusement les microbes, le thym bio et la propolis sont des alliés de poids.
Matin et soir, on versera ainsi 10 gouttes de teinture mère de propolis dans une bonne tisane de thym. Par ailleurs, il est conseillé d'imbiber, deux fois par jour également, un coton de quelques gouttes de propolis et de l'appliquer ensuite sous le nez avant de respirer profondément.