

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 17  
  
**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

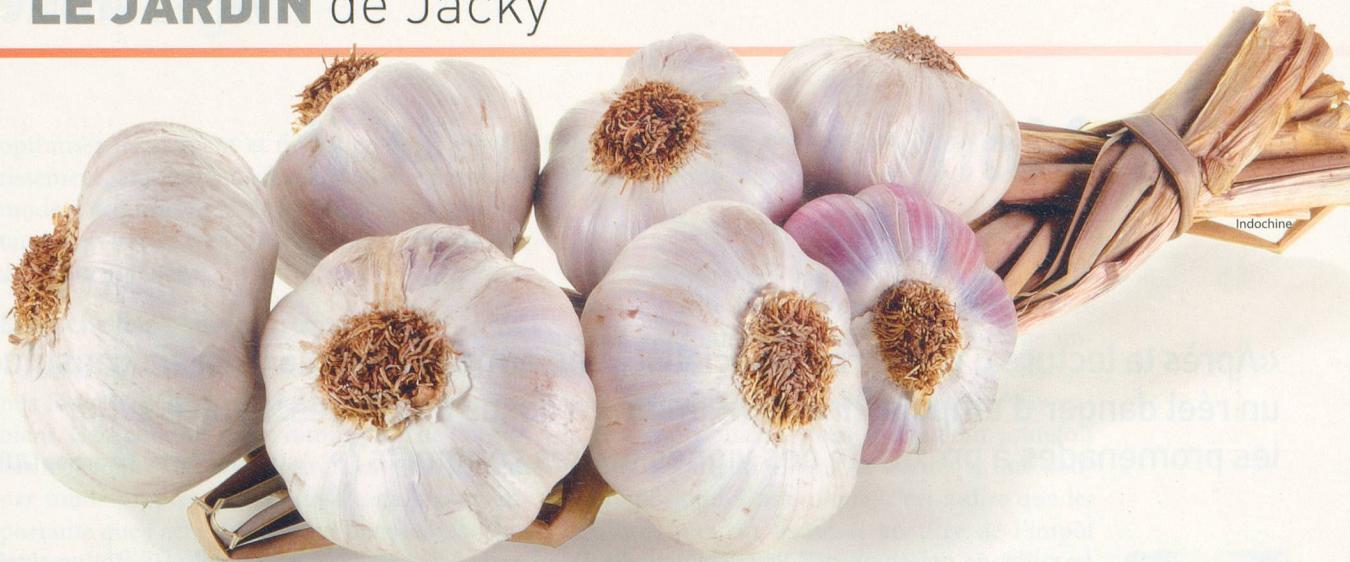
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.