

# L'Ail

## Contre les infections

L'ail est traditionnellement employé pour ses propriétés antimicrobiennes. Il aiderait par exemple à lutter contre les symptômes du rhume et les infections alimentaires.

## Contre les maladies cardiovasculaires

L'ail, tout comme les noix, le soja, les légumineuses et le thé, permet de réduire les risques de maladie cardiovasculaires selon l'American Heart Association (AHA).

## Pour réguler le cholestérol

L'ail régule le taux de cholestérol total, lutte contre le mauvais cholestérol et diminue le taux de triglycérides sanguins.

Pour plus de bienfaits mangez-le cru!

## Comme anti-cancer

L'ail réduit les risques de cancer de l'estomac et colorectal s'il est consommé régulièrement. Ce serait grâce aux composés sulfurés contenus dans les gousses.

## conservation

**L'air frais** se conserve quelques jours au frigo, emballé dans un essuie.  
**L'ail séché** se conserve un peu plus longtemps, à l'air libre et à l'abri de la lumière. On peut aussi conserver l'ail dans l'huile, après l'avoir blanchit. Placez le bocal au réfrigérateur et consommez l'ail dans la semaine.

PARFUMÉ  
& PUISSANT