



Pharmacopée Traditionnelle Chinoise

Le Mot de l'Herboriste

Da Suan

'L'Ail, ce grand protecteur...'

par Georges Varet

L'ail commun, *alium sativum* en latin, Da Suan en Pin Yin, cette plante potagère cultivée dans le monde entier, surtout connue pour la puissance de son odeur et de son goût, indispensable dans les cuisines du midi et de bien d'autres régions, un peu plus discriminée par les gourmets du Nord, a suivi notre longue histoire.

Originaire d'Asie, du Kazakhstan ou du Xin Jiang, près des monts Tian Shan, au far-ouest de la Chine, les chinois l'utilisaient déjà vers 3000 ans avant JC pour relever la saveur de leur nourriture. Il était largement cultivé en Égypte ancienne. La ration d'ail supprimée aux ouvriers construisant la pyramide de Cheops provoqua le premier conflit social connu de l'humanité. Les athlètes grecs, les soldats romains en campagne en consommaient de grandes quantités pour son pouvoir fortifiant. Les gaulois en étaient friands. Pépin le bref l'introduisit au potager royal et il devint incontournable dans ceux des monastères. En période de peste, il fit bientôt figure de panacée bien que son odeur en indisposa plus d'un et que la haute société le considérait vulgaire. Alphonse de Castille, en 1330, institua un ordre royal dictant que les chevaliers qui auraient mangé de l'ail ne pourraient paraître à la cour pendant au moins un mois. La seule façon de réduire un peu l'haleine après le

repas est de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café, d'anis, de cumin ou de cardamome. Les français aiment de moins en moins ce qui est fort en goût et sa consommation baisse depuis quelques années.

L'ail n'a jamais fait l'objet d'hybridation et la sélection des bulbes de semences est plutôt empirique.

On distingue couramment l'ail blanc ou violet, planté à l'automne dans le midi comme en Lomagne dans le Tarn et Garonne, de l'ail rose qui se plante de Noël à mars, comme celui de Lautrec en Aveyron. Il existe, en France, d'autres villes qui se veulent aussi capitales de l'ail, comme Piolenc en Vaucluse, Billom en Auvergne, Arleux dans le Nord ou Cadours en haute Garonne, la capitale de l'ail violet. Les chinois précisent quelques fois l'utilisation de l'ail violet dans leur pharmacopée.



L'ail de Chine ressemble au notre en forme et en goût et prend depuis peu beaucoup de parts de marché aux agriculteurs français pour l'exportation en Europe. Le problème est le même en Amérique et les Etats-Unis ont instauré une taxe de 380% sur l'ail chinois. L'ail est une denrée économique à très forte spéculation en Chine.

L'ail se cultive facilement. Allié du jardinier, on le plante au pied d'un pêcher pour éviter la cloque. Il existe aussi des ails décoratifs vivaces qui peuvent même être très élégants laissés à demeure parmi les sauges et les armoises. Sinon pour la plantation en potager, on retire de la tête, les gousses extérieures et on les plante en laissant affleurer la pointe dans une terre pas trop humide ni trop riche pour éviter la pourriture. On les récolte presque sèches et on les laisse se ressuyer sur le sol au soleil avant de les suspendre à l'ombre, en tresses si l'on est habile. Il se conservera entre 3 à 9 mois selon l'hygrométrie.

Protégeant du Mal, repoussant les sorcières, les méchants, les envieux et le diable, on en accrochait quelques têtes au-dessus des portes d'entrée et une gousse autour du cou pour protéger de la morsure des vampires qui ne supportent pas le goût de l'ail dans le sang.

Nous ne parlerons que de l'utilisation des bulbes, en cuisine ou dans les préparations médicinales.

Les propriétés médicales de l'ail sont très nombreuses. L'ail est certainement l'un des aliments médicamenteux les plus étudiés, empiriquement, cliniquement et scientifiquement.

La vertu de cette liliacée la plus souvent citée est son action antiseptique. Déjà utilisé depuis plusieurs siècles dans les monastères pour soigner les blessures, durant la « grande guerre », l'ail fut employé contre la gangrène et la septicémie. En effet en 1916, le gouvernement

britannique paya les citoyens qui produisaient de l'ail pour les hôpitaux.

Cette action antiseptique de l'ail est même reconnue aujourd'hui par la science. On faisait des compresses de vinaigre d'ail avec 30g d'ail râpé macéré 10 jours dans 1/2 litre de vinaigre.

En Chine, on parlera d'éliminer les toxines. On l'utilisera aussi pour traiter tous les abcès, les inflammations cutanées et les gonflements. On peut l'utiliser en emplâtre formé de 3 à 4 gousses d'ail broyées et mélangées à de l'huile de sésame que l'on applique localement sur les gonflements purulents. On le change chaque fois qu'il est sec. Certains rajoutent à l'emplâtre de l'encens Ru Xiang et du soja Dan Dou Chi. Il faut aussi penser que les applications de l'ail peuvent entraîner une irritation de la peau si on le maintient en place trop longtemps.

Les égyptiens et romains, plaçaient un peu d'ail sur les plaies dues aux morsures de serpents et de scorpions, mais aussi aux piqûres d'insectes. Pour la gale, on fera des frictions en mélangeant une part d'ail pour deux d'huile camphrée ou on fera un lavage avec une décoction de 6 gousses d'ail pour 1l d'eau. En Chine, pour traiter les teignes du cuir chevelu, on utilise une tranche d'ail que l'on frotte localement ou que l'on broie pour recouvrir la partie atteinte.

L'ail est aussi un antiseptique intestinal et pulmonaire. On l'utilisera pour les affections pulmonaires, le rhume, la bronchite chronique ou la tuberculose. Par exemple, si vous sentez que vous attrapez froid, que vous avez un début de grippe, de rhume, d'angine, de bronchite, prenez 1 à 2 gousses d'ail cru ou le double d'ail cuit. Il est excellent pour toute infection broncho-pulmonaire grâce à son pouvoir expectorant et antalgique.





En Chine, il est aussi un médicament très populaire pour soigner les rhumes. En 2009, lors de l'épidémie de grippe aviaire, un lycée de Hang Zhou avait acheté 200 Kg d'ail pour que les élèves puissent en prendre une gousse chaque matin.

Tiède, il est contraindiqué dans les toux sanguinolentes et les toux sèches et fortes.

En Chine, pour traiter les toux paroxystiques, on prend 30g d'ail broyé qu'on laisse tremper pendant 12 heures dans le double de volume d'eau. On le filtre, on ajoute du sucre et on en prend une cuillère à soupe, trois fois par jour, pendant dix à quinze jours.

Pour la tuberculose, de nombreuses expérimentations ont été faites en occident depuis le début du 20^e siècle avec des résultats assez probants, mais ont été négligées depuis par le système médical en place. En MTC, pour traiter la tuberculose pulmonaire, on fait bouillir 30g d'ail épluché pendant une minute puis on le sort et dans l'eau de cuisson, on fait cuire 30g de riz puis on remet l'ail. On peut y rajouter 3g de Bai Ji, hémostatique du Poumon. On absorbe cette soupe matin et soir pendant 3 mois.

Pour la dysenterie, avec douleur du ventre et ténésme, il existe en Chine une pilule Suan Lian Wan associant l'ail et Huang Lian, célèbre antitoxique plutôt froid. Pour traiter les diarrhées dues à l'abus d'aliments froids, on mange l'ail cru ou on le boit en décoction.

Pour le manger cru, on peut le mettre dans la salade, On peut aussi hacher le soir deux gousses avec quelques

branches de persil et y ajouter quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin, on en fait une tartine pour le petit déjeuner. On prendra garde que l'ail ne convient pas aux sujets atteints d'irritation de l'estomac ou de l'intestin. Même s'il n'est pas toxique, trop d'ail peut causer quelques effets secondaires plus ou moins gênants selon les individus comme : brûlure d'estomac, vomissement, diarrhée, éruption cutanée, toux. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, diminuez immédiatement votre consommation d'ail. De toute façon, consommer de l'ail c'est comme toute chose, en abuser ce n'est pas bon et ne pas en prendre c'est négliger les bienfaits qu'il peut nous procurer. Il faut trouver son équilibre personnel avec son style d'alimentation mais aussi avec sa propre santé personnelle afin de bénéficier au mieux de ses bienfaits sans en subir les inconvénients qui pourraient éventuellement se produire.

L'ail est aussi connu pour son action parasiticide particulièrement contre les ascaris, les oxyures et le toenia. Pour le toenia, on râpera les gousses d'une grosse tête d'ail et on les fera bouillir 20 mn dans du lait que l'on boira chaque matin jusqu'à expulsion du ver.

Pour les autres parasites, on prendra une décoction de 25g d'ail cuit pendant 20 mn dans un verre d'eau ou de lait. On prend deux verres par jour pendant 3 ou 4 jours, à la lune descendante pour les amis des astres, et l'on renouvelle le traitement chaque mois pendant 3 mois.

On dit aussi en occident que l'ail permet de réduire l'hypertension artérielle et le taux de cholestérol. De plus comme il stimule le système immunitaire, il aurait une efficacité certaine de prévention contre certains cancers particulièrement sur ceux de l'estomac et de l'intestin. La consommation envisagée est d'une gousse par jour mais comme les quantités ingérées varient beaucoup d'une étude à l'autre, il est difficile de déterminer précisément la quantité optimale. Il faut se rappeler que l'ail est puissant et qu'il doit être employé avec modération en fonction de la tolérance personnelle. Au-delà d'un certain seuil, les effets s'amouindrissent, deviennent nuls ou peuvent même s'inverser.

Pour pouvoir bénéficier de tous les bienfaits de l'ail, rien de plus simple, ajoutez de l'ail frais tous les jours dans votre alimentation. Si vous prenez un traitement d'anticoagulant comme l'aspirine, avant d'intégrer de l'ail frais à votre alimentation demandez l'avis de votre médecin traitant car l'ail peut intensifier les effets du traitement.



Il peut être aussi utilisé en décoction ou en soupe.

En voici une recette que prend mon voisin tous les matins depuis bientôt 80 ans. Il fait infuser quelques feuilles de sauge écrasées. Il y rajoute du sel, du poivre, quelques gousses d'ail et de l'huile d'olive. Il fait bouillir 10 mn et quelques fois y rajoute un œuf si les poules sont de bonne humeur. Il mange la soupe avec quelques tranches de pain. Cela ressemble à l'aïgo-bouido qui a toujours de nombreux adeptes dans le midi.

Enfin, il faut rappeler les vertus aphrodisiaques de l'ail qui incitaient notre vert galant Henri IV à en prendre tous les matins au lever. L'ail, c'est vrai, charge l'haleine. Mais quand on est roi, personne ne vous le dit. Il en était également servi en soupe autrefois aux jeunes mariés le matin de la nuit de noce. L'ail comme 4 autres plantes alliées était interdit aux bouddhistes chinois car incitant à la luxure.

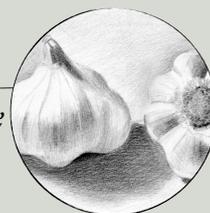
Pour conclure, rappelons ce dicton populaire:

Qui a de l'ail en son jardin ne va pas voir le médecin.



S secrets de Plantes

'L'ail est à la santé ce que le parfum est à la Rose'
- Proverbe provençal -



Jadis, on mangeait l'Ail lors des festins en l'honneur d'Hécate, déesse de la Lune, fille du Titan Perses. Ses bulbes étaient alors abandonnés au détour des chemins en offrande. L'Ail est un protecteur. Les marins en emportaient à bord des bateaux pour les protéger du naufrage. Au Moyen-Age les soldats en portaient comme un bouclier quant aux Romains, ils en mangeaient pour se donner du courage. Placé dans une maison, il protège contre l'intrusion des démons, contre les voleurs et cambrioleurs. Suspendu au dessus de la porte, il repousse les personnes envieuses ou mauvaises. L'Ail est particulièrement recommandé pour protéger les maisons neuves...

Porté sur soi, il protège contre le mauvais temps (les montagnards en portent lorsqu'ils enmontagnent) et il sert de bouclier contre les attaques de vos ennemis. Quand des mauvais esprits sont là, mordez dans de l'Ail pour les faire fuir, ou répandez de la poudre d'ail sur le sol (si vous ne pouvez pas en manger pendant quelque temps). L'Ail est aussi placé au dessus des lits des enfants pour les protéger pendant leur sommeil, et les fiancés en portaient une gousse dans leur poche pour avoir de la chance et pour éloigner les esprits malins pendant leur Grand Jour. Frotté à l'intérieur des pots et des casseroles avant de cuisiner, l'Ail repousserait les vibrations négatives qui pourraient contaminer la nourriture. Quand l'Ail est consommé, il agit comme un aphrodisiaque mais prudence, frotté avec de la magnétite, il perdrait alors ses facultés enchantées.

Alium sativum a besoin d'une terre bien drainée, de beaucoup de soleil et souffre d'un sol trop humide. Le semis des caïeux s'effectuent lors d'une belle journée d'Automne ou au Printemps, à quelques centimètres sous une terre légère. La récolte se fait en été. On laissera sécher les bulbes au soleil quelques jours, les nettoierons. Ils seront réservés, tressés ou non dans un endroit sec et frais...