



Plante vivace du genre *allium*, l'ail est originaire d'Asie centrale. Outre l'ail cultivé, dont on utilise le bulbe en cuisine, il existe environ 700 variétés d'aux sauvages. Chez nous, le plus populaire est l'ail des ours (*allium ursinum*), aux belles fleurs blanches en étoile. On le trouve en colonies dans nos sous-bois humides dès le début du printemps. Il est reconnaissable à ses deux feuilles larges et pointues et à son parfum fortement alliacé.

Son nom viendrait du celte *all* qui signifie «chaud». Il symbolisait la force, associée au dieu guerrier Mars, et éloignait les maléfices. Sous l'Ancien Empire égyptien, l'ail était une monnaie d'échange réservée à l'aristocratie. A l'époque gréco-romaine, il devint un condiment très usuel. Plus tard, les moines l'utilisèrent comme anti-limace.

## LES PLANTES DE CHEZ NOUS

Du temps d'Hippocrate, le bulbe d'ail cultivé était utilisé contre la peste et le choléra ou comme diurétique. Il agit sur les systèmes digestif et respiratoire, dans le soin des plaies infectées, comme antispasmodique et antidiabétique. Actuellement, les recherches concernent ses propriétés protectrices du système cardiovasculaire.

L'élixir floral d'ail cultivé procure force, intégrité, chaleur et résistance à ceux qui se sentent dévitalisés, habités, envahis, paralysés par la peur, angoissés, ou ceux qui sont concernés par les infections à répétition, contre lesquelles ils ont de la peine à lutter. Il est porteur de vertus stimulantes et purificatrices. L'élixir floral d'ail des ours stimule la digestion énergétique de choses anciennes afin de débarrasser les surcharges et de sortir de l'inertie. Il génère force vitale, sentiment de renouveau, de renaissance, de connexion avec l'univers. Il réveille le guerrier intérieur.



Isabelle Saghin - Ecole En Pleine Nature - 079 318 01 39  
[www.en-pleine-nature.blogspot.ch](http://www.en-pleine-nature.blogspot.ch)