

**Allium ursinum**

**Ail des ours, ail des bois, alliaire Allii ursini folia**

Bärlauch

Ramson

Famille : Alliaceae

<b>Origine/Habitat</b>	Europe, Bois et forêt humide terrain riche en humus.
<b>Histoire</b>	Idem ail, à la différence que cette dernière est appréciée des ours, pour son effet dépuratif.
<b>Botanique</b>	Plante herbacée, vivace, à bulbe, de 15 à 30cm de haut, à tige molle et courte, à feuilles largement ovales-lancéolées. Les fleurs blanches forment des ombelles terminales qui s'épanouissent d'avril à juin. Avant la floraison, elles sont enfermées dans une large spathe herbacée. La plante écrasée dégage une odeur alliacée.
<b>Principe actif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Alliine</b></li> <li>❖ <b>Allicine</b></li> <li>❖ Inhibiteur de l'ACE</li> <li>❖ Flavonoïdes</li> <li>❖ Huile essentielle</li> <li>❖ Lectines</li> </ul>
<b>Propriétés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Antibactérien léger</li> <li>❖ Hypolipémiant</li> <li>❖ Inhibition de l'agrégation plaquettaire</li> <li>❖ Hypotenseur</li> <li>❖ Antispasmodique</li> </ul>
<b>Indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hypertension</li> <li>❖ Artériosclérose</li> <li>❖ Troubles cardio-vasculaires</li> <li>❖ Cholestérol</li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	Aucune
<b>Effets Secondaires</b>	Troubles gastro-intestinaux
<b>Interaction</b>	Aucune
<b>Galénique</b>	Teinture-mère, tisane
<b>Utilisation</b>	Tisane : 1 càc pour une tasse laissé infuser 5min Teinture-mère : 30 gttes

