L’ail au miel un puissant antibiotique naturel

Avez-vous une idée de l’**efficacité de** **Pourquoi l’ail est-il un condiment miraculeux ?**

L’ail est un condiment qui se distingue par sa **forte teneur en vitamines et en sels minéraux**. Vous allez sûrement être étonné par ce pourcentage des **apports recommandés** dans 100 g d’ail. En effet, ce dernier représente 95% des vitamines B6, 80% de manganèse, 38% de vitamine C, 22% de phosphore, 18% de calcium et 13% de fer.

Quand l’ail est dégusté en forme crue, il est considéré comme un **remède fort et puissant**. En revanche, consommé cuit, son ingrédient actif majeur appelé allicine est **détruit** à cause de la cuisson. En effet, l’ail cru a la capacité de **diminuer le taux de mauvais cholestérol et l’hypertension artérielle**. Il réduit également **les risques de crise cardiaque et de maladie coronariennes** et cela est scientifiquement prouvé.

Comment préparer ce remède naturel ?

Pour préparer ce remède naturel, vous avez besoin de **trois gousses d’ail** et d’une **cuillère à soupe de miel** Pour cela, épluchez les gousses d’ail et hachez-les en très petits morceaux. Mettez-les dans un récipient avec le miel. Vous pouvez consommer ce remède à jeun **tous les matins pendant 7 jours**. Vous verrez que le résultat sera vraiment renversant !