

LAS PROPIEDADES CURATIVAS DEL AJO

Hay un producto natural en la naturaleza que destaca entre los demás por sus múltiples propiedades. Se trata del ajo. Fruto del mismo grupo de plantas que la cebolla y la cebolleta –cuyas propiedades son también dignas de resaltar y así lo haremos en un próximo número–, constituye uno de los remedios curativos más eficaces y baratos de la farmacopea natural.

TODAS las civilizaciones han sido conscientes de las propiedades del ajo. Tanto en Oriente como en Occidente. Por eso todas lo han utilizado como condimento en la alimentación o como remedio natural en múltiples casos de enfermedad. De ahí que sea el remedio preferido de los naturópatas y esté en multitud de productos de herbolario.

Sus presuntas propiedades llegaron a ser tantas –atendiendo a los distintos expertos– que se llegó a pensar que muchos de los efectos que se le achacaban tenían que pertenecer a la fantasía. Sin embargo, nuestros conocimientos actuales confirman que la sabiduría ancestral de este producto estaba justificada. Se trata pues de un auténtico producto-milagro.

Así, hoy sabemos que el ajo es una excelente fuente de vita-



**OIKOS
POR SU
SALUD**

minas –A, B₁, B₂ y C– que combate las infecciones bacterianas, microbianas y víricas (el ajo es 50 veces más potente desinfectante que el alcohol de 90 grados o el zumo de limón) además de ser un potente antiinflamatorio.

Está demostrada su efectividad para combatir microorganismos resistentes a ciertos antibióticos –destruye las bacterias patógenas en los intestinos sin dañar la flora natural que interviene en la digestión– y además aumenta las defensas naturales del organismo. Y no sólo combate los parásitos intestinales sino que expulsa lombrices como la tenia.

El ajo está igualmente indicado en las enfermedades cardiovasculares ya que es un excelente dilata-



El Ajo

LA RECETA TIBETANA



dor de los vasos sanguíneos, mejora la circulación, combate la arterioesclerosis y descompone el llamado colesterol malo ayudando a regular su nivel en san-



El ajo está indicado en las enfermedades cardiovasculares ya que es un excelente dilatador de los vasos sanguíneos, mejora la circulación, combate la arterioesclerosis y descompone el llamado colesterol malo ayudando a regular su nivel en sangre y evitando que se deposite en las arterias.

gre y evitando que se deposite en las arterias. Disminuye la tensión arterial previniendo la hipertensión. Asimismo, alivia el dolor de cabeza y las neuralgias. Es igualmente útil para prevenir las varices y las hemorroides al evitar el estreñimiento.

También está indicado en problemas del aparato respiratorio como el resfriado común, el



DESDE hace varios años circula en España –mediante fotocopias caseras– una receta que se atribuye a un viejo texto escrito en caracteres antiguos y encontrado en 1972 en un monasterio budista tibetano. Ignoramos si la historia es auténtica pero, en cualquier caso, la receta no deja de ser similar a muchos otros preparados elaborados con ajo que se preparan desde hace cientos de años en Europa.

Según su autor –sea este tibetano o no–, el preparado “ayuda a limpiar el organismo de grasas y lo libera de cálculos. Mejora el metabolismo y, en consecuencia, todos los vasos sanguíneos se hacen elásticos. Disminuye el peso del cuerpo llevándolo a su peso normal. Deshace los coágulos de la sangre, cura el diafragma y las enfermedades de miocardio, la arteriosclerosis, la isquemia, la sinusitis, la hipertensión y las enfermedades broncopulmonares. Hace desaparecer por completo el dolor de cabeza, cura trombosis del cerebro, la artritis, la artrosis y el reumatismo. Cura la gastritis, la úlcera de estómago y las hemorroides. Absorbe todo tipo de tumores internos. Cura los disturbios de vista y oído, la impotencia y todo el organismo de recupera”.

Hasta aquí las indicaciones que, según se afirma en la fotocopia que circula, tiene el preparado.

Obviamente, algunas de las propiedades que se achacan al ajo son conocidas y están comprobadas. Otras, son exageradas.

Las hemorroides, por poner un ejemplo simple, pueden mejorar y aliviarse pero no se “curan” en ningún caso salvo operación quirúrgica. Y lo mismo puede decirse de otras de sus supuestas propiedades curativas. No obstante, es un remedio útil y eficaz. Y aunque la maceración en alcohol que se propone no es absolutamente necesaria es el método más utilizado en la antigüedad para conservar las propiedades de ciertos productos.



Esta es la receta:

Triture 350 gramos de dientes de ajo bien pelados y mézclelos luego con un cuarto de litro de aguardiente puro en un frasco. Ciérralo herméticamente a continuación y déjelo macerar en la nevera durante diez días. Transcurrido ese tiempo, saque el frasco de la nevera, cuele el contenido con un colador de gasa (apriete bien para que salga todo el jugo) e introduzca el líquido en un frasco limpio dejándolo de nuevo en la nevera otros dos días.

A la mañana siguiente puede empezar a consumirlo usando un gotero para mezclar el líquido con agua o leche y tomándolo antes de las comidas. Tome el preparado de ajo en gotas según la siguiente tabla:

DIA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1º	1	2	3
2º	4	5	6
3º	7	8	9
4º	10	11	12
5º	13	14	15
6º	16	17	18
7º	12	11	10
8º	9	8	7
9º	6	5	4
10º	3	2	1
11º	15	25	25
12º	25	25	25

Se continuará tomando 25 gotas diarias en cada comida hasta que se termine el preparado.

La receta que circula indica que no se podrá repetir esta terapia hasta haber transcurrido al menos 5 años.





ALGUNOS PREPARADOS CASEROS

Jarabe para la tos y las bronquitis:

Vierta en un cazo medio litro de agua y llévela al punto de ebullición. Cuando haya hervido, apague el fuego y a continuación pique finamente 50 gramos de ajo pelado y échelo en el agua. Tape luego el cazo y deje reposar la mezcla doce horas. Finalmente, añada miel y bata la mezcla hasta que consiga la consistencia de un jarabe. Por último, guarde el contenido en un frasco grande y tome una cucharadita tres veces al día. *Observaciones:* si tiene usted sobrepeso o es diabético no use esta fórmula.

Agua de ajo para el catarro común:

Hierva un cuarto de litro de agua y luego apague el fuego. Machaque luego 100 gramos de ajo una vez pelados y échelos en el cazo del agua. Tápelos y deje macerar la mezcla 12 horas. Finalmente, cuele la mezcla con un filtro de papel y embotéllela. El agua de ajos debe beberse en pequeños sorbos a lo largo del día. La medida indicada es de unos 80 cc. diarios, por lo que el preparado debe llegarle para tres días. El tercer día vaya preparando otro cuarto de litro para consumirlo el cuarto. Es mejor hacerlo así a fin de evitar que el ajo pierda sus propiedades medicinales, lo que podría ocurrir si lleva tiempo preparado con antelación.



asma, la gripe, las enfermedades bronquiales, la tuberculosis, la sinusitis y la tosferina. Es, además, un buen expectorante.

Ayuda en los problemas musculares (tensión muscular, artritis, artrosis, reumatismo, gota y ciática) siendo eficaz en los problemas renales y en el dolor de muelas.

Combate el acné, las verrugas, las picaduras de insectos e, incluso, el pelo canoso si se fricciona directamente sobre el



cuero cabelludo.

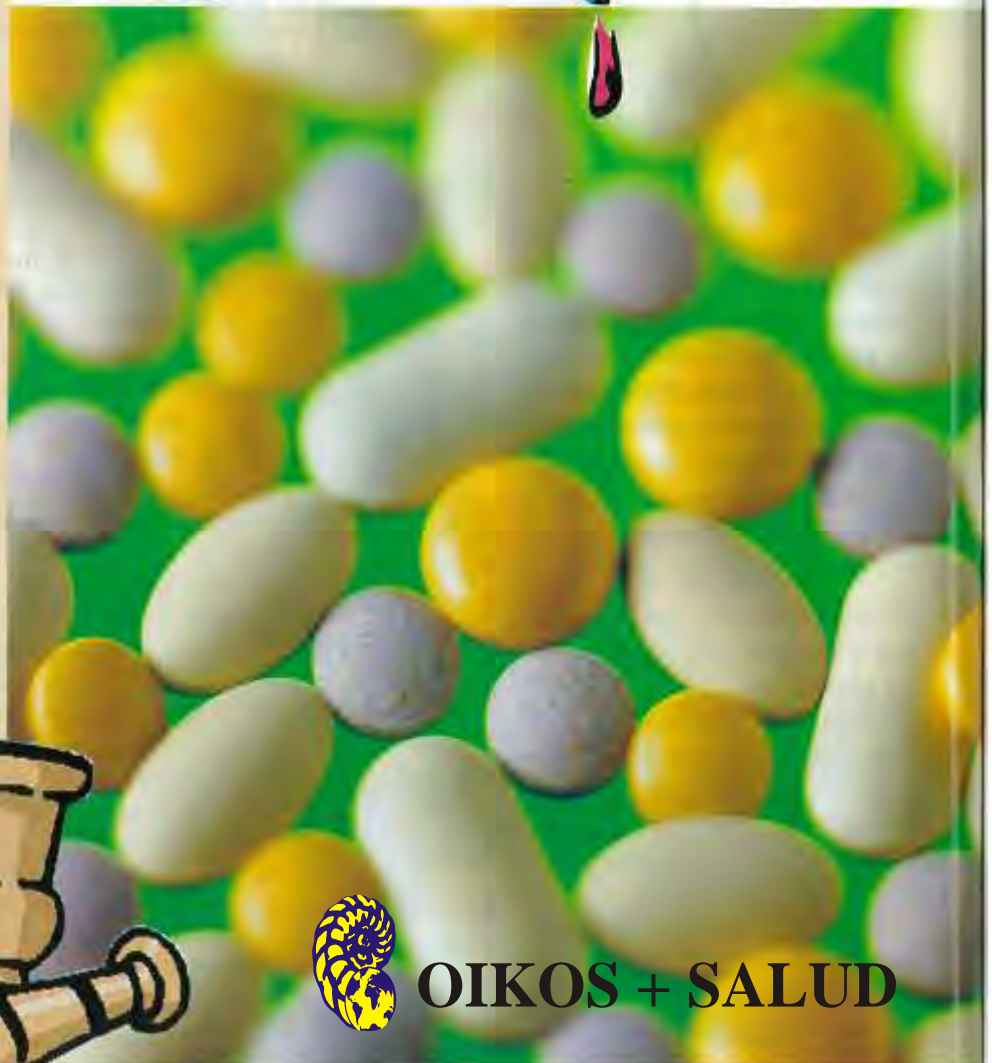
Diurético, ataca el ácido úrico y la diabetes.

Estimulante, eleva el tono vital combatiendo la fatiga crónica.

Posee además una indudable acción terapéutica en el hígado, en el páncreas y en las glándulas tiroidea, pituitaria y suprarrenales.



El ajo está indicado en problemas del aparato respiratorio como el resfriado común, el asma, la gripe, las enfermedades bronquiales, la tuberculosis, la sinusitis y la tosferina. Es, además, un buen expectorante.



OIKOS + SALUD

CÓMO COMBATIR SU FUERTE OLOR



El problema del ajo natural es que su consumo puede provocar un fuerte y desagradable olor a través del aliento.

Claro que eso dependerá del estado de nuestro estómago porque lo cierto es que si

no tiene problemas el olor será mucho menor. De hecho, si el olor es muy fuerte seguramente se deba a que hay dispepsia o dilatación de estómago.

Puede combatirse masticando -debido a su alto contenido en clorofila- algunas hojas frescas de perejil, menta

En cuanto a las formas, el ajo se puede comer crudo, picado, machacado, cocido, frito, asado, en forma de aceite, en cápsulas, en tabletas, en bebidas preparadas, macerado en agua o en alcohol, inhalado y aplicado directamente en forma de cataplasmas, emplastos o compresas.



El ajo eleva el tono vital combatiendo la fatiga crónica. Posee además una indudable acción terapéutica en el hígado, en el páncreas y en las glándulas tiroidea, pituitaria y suprarrenales.

fresca o apio. Al finalizar, enjuáguese la boca con agua y unas gotas de limón. Y, si lo desea, prepare una infusión de tomillo, eucalipto, romero o manzanilla (entre otras): perfuman el aliento.

Esa es precisamente la razón de que se comercialice en tabletas y cápsulas. En todo caso, aun cuando resulta más cómodo este sistema es más efectivo -y barato- tomar el ajo natural.

José Antonio Campoy



OIKOS[®]
Desde 1980



Laboratorios de Medicina Natural & Centro Médico OIKOS

Calle San Pedro, Edificio OIKOS - 29640 Fuengirola - Málaga
+(34) 952.46.66.25 - www.saludoikos.com - e-mail: info@saludoikos.com
Dr. Antonio López-Román - Presidente - Fundador & Director Científico

