



AJO VITAL-GARLIKOL

ALIMENTO: "MEJORA SU CIRCULACIÓN..."

QUIENES DESEABAN CONSERVAR A SUS AMIGOS NO COMÍAN ALIMENTOS SAZONADOS CON AJO NI TENÍAN EL CONSECUENTE MAL ALIENTO. PERO HOY, LA GENTE MADURA ESTÁ IMITANDO A LOS ANTIGUOS EGIPCIOS, QUIENES ADORABAN ESTE PICANTE Y EFICAZ BULBO POR SUS PROPIEDADES CULINARIAS Y MEDICINALES. POR ELLO, PARA EVITAR SU OLOR Y SABOR, HOY EN DÍA, SE TOMA EN PERLAS O GRAGEAS.

USOS

Puede bajar niveles de colesterol
Reduce la agregación plaquetaria
Combate infecciones y micosis
Aumenta la inmunidad
Puede prevenir ciertos tipos de cáncer
Puede causar una leve disminución de la presión arterial

QUE ES

Durante miles de años, el ajo a sido apreciado por su potencial terapéutico. Los constructores de las pirámides egipcias lo tomaban para tener fuerza y resistencia; Luis Pasteur investigó sus propiedades antibacterianas, y los médicos lo usaron para curar heridas en las dos guerras mundiales. Está emparentado con la cebolla, la chalota y otras plantas del género *Allium*. Toda la planta es olorosa, pero el aroma más fuerte se concentra en el bulbo, donde se encuentra el sabor y las propiedades curativas del ajo.

Contiene más de 100 compuestos azufrados. De los que se derivan casi todos sus beneficios. Si el bulbo se tritura o se mastica, la aliína, uno de esos compuestos azufrados, se transforma en alicina, la sustancia química responsable de su olor y de los beneficios que tiene para la salud. A su vez, parte de la alicina se degrada rápidamente en otros compuestos como el ajoeno, que también puede tener propiedades medicinales. Al cocinar el ajo se inhibe la formación de alicina y se eliminan algunas otras sustancias químicas terapéuticas.

COMO ACTÚA

El ajo ha sido un remedio tradicional para curar todo, desde lepra y parasitosis hasta hemorroides. En la actualidad, los investigadores se concentran en su potencial para reducir el riesgo de cardiopatías y trastornos vasculares periféricos.

MEDECINA PREVENTIVA.

Su consumo generoso en Italia y España quizá explique en parte por qué en estos países hay un índice tan bajo de formación de placas en las arterias (aterosclerosis). Según varios estudios, el ajo puede prevenir las cardiopatías de diversos modos. Por ejemplo, hace menos probable que las plaquetas (células que intervienen en la coagulación de la sangre) se aglomere y se peguen a las paredes arteriales, reduciendo así el riesgo de infarto. Disminuye ligeramente la presión arterial y ayuda a que la sangre circule mejor.

Estudios recientes analizaron su efecto sobre los niveles de colesterol. Aunque no hubo resultados contundentes, la mayor parte del personal sanitario cree que vale la pena probarlo, quizá con otros suplementos para disminuir el colesterol. El ajo interfiere en el metabolismo del colesterol

en el hígado y, por tanto, se libera menos colesterol en la sangre.

OTROS BENEFICIOS. Podría tener propiedades anticancerígenas. Se le han atribuido efectos beneficiosos en la prevención de ciertos tipos de cáncer relacionados con la digestión, e incluso el de mama y próstata. Los investigadores no están seguros de cómo produce esos beneficios, pero pueden intervenir varios mecanismos. Sus propiedades antioxidantes también son importantes.

En muchos casos es eficaz frente a organismos infecciosos, hongos, virus o bacterias, ya que la alicina puede bloquear las enzimas que le permiten invadir y dañar tejidos. Se ha demostrado que el ajo también inhibe el hongo que causa el pie de atleta.

COMO TOMARLO

Busque suplementos que aporten 4.000 mcg. de alicina por pastilla; es más o menos la misma cantidad presente en un diente de ajo crudo.

Para salud general o disminuir el colesterol: Tome diariamente de 400 a 600 mg de un suplemento.

Para resfriados o gripe: Tome de 400 a 600 mg. de un suplemento de ajo, tres veces al día

RECOMENDACIONES: El ajo puede tomarse durante un tiempo indefinido. Pero si usted lo usa para problemas de colesterol, hágase una revisión a los tres meses para verificar si ha habido cambios; si no hay beneficios, hable con su médico sobre otra terapia.

ÚLTIMOS HALLAZGOS En un reciente estudio de laboratorio, se descubrió que el extracto de ajo es lo suficientemente potente para neutralizar la bacteria que provoca las úlceras: *Helicobacter pylori*. El siguiente paso es ver si el ajo actúa igual en el organismo.

El ajo puede prevenir el endurecimiento de la aorta (la arteria que lleva la sangre del corazón a todo el cuerpo), algo que ocurre de forma natural con la edad. En un estudio, unas 200 personas tomaron suplementos de ajo o un placebo diario durante dos años. Al final de este tiempo, la aorta de las personas de 70 años que tomaron el suplemento era tan elástica como la de las de 55 años que no la tomaron. Una aorta flexible puede reducir las afecciones cardíacas propias de la edad.

PRESENTACIONES

Envases de 90 grageas de 820 mg.

Envases de 90 perlas de 500 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

16
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....