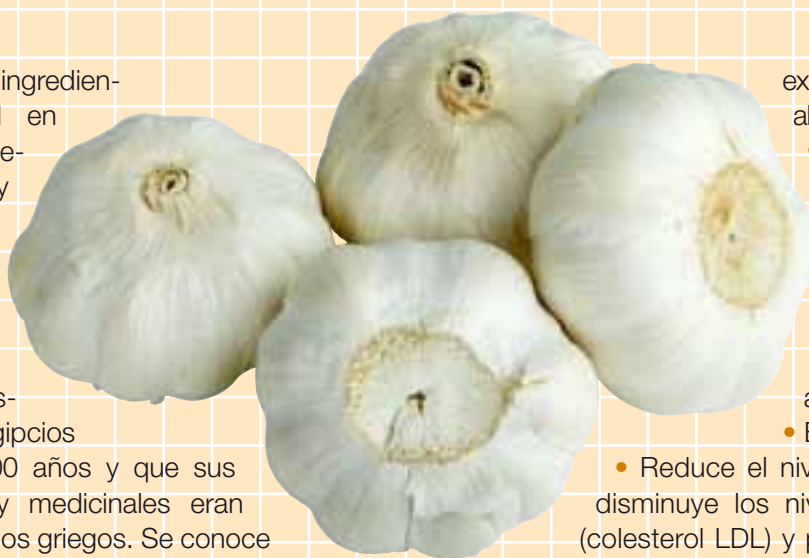


El ajo, un aliado de nuestra salud

El ajo es una hortaliza muy apreciada en la cocina mediterránea por sus cualidades culinarias pero también por sus grandes propiedades curativas y preventivas que lo hacen una joya para la salud.

El ajo es un ingrediente esencial en la dieta mediterránea y uno de los alimentos más saludables. Empleado desde antiguo como condimento, existen pruebas que demuestran que los antiguos egipcios lo consumían hace 6.000 años y que sus propiedades culinarias y medicinales eran igualmente alabadas por los griegos. Se conoce igualmente que los monjes medievales masticaban dientes de ajo para protegerse de la peste y durante las dos grandes guerras mundiales del siglo XX, ante la escasez de antibióticos, se utilizó para evitar que las heridas de guerra se infectaran. Originario de Asia, el ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza que pertenece a la misma familia que las cebollas, las liliáceas. En realidad, el ajo es una agrupación de pequeños bulbillos (dientes de ajo).



existe. Por ello es un excelente aliado contra las infecciones.

- Es un excelente depurativo, ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de la flora intestinal.
- Mejora la circulación de la sangre debido a su poder anticoagulante.
- Baja la fiebre.
- Reduce el nivel de grasas en la sangre, disminuye los niveles del colesterol "malo" (colesterol LDL) y protege el corazón y las arterias.
- Refuerza las defensas del organismo.
- Normaliza los niveles elevados de tensión arterial, por lo que debe estar presente en la dieta de hipertensos.
- Es muy útil en el tratamiento de infecciones estomacales.
- Es expectorante, por lo que resulta muy útil en afecciones respiratorias como asma, bronquitis aguda o crónica.
- Es antioxidante.
- Normaliza los niveles elevados de glucosa en sangre.
- Ayuda a regular la función tiroidea al ser rico en iodo, siendo especialmente útil en los casos de hipotiroidismo.
- Posee importantes efectos anticancerígenos.
- Ayuda a prevenir los efectos debilitantes del envejecimiento, así como cardiopatías y otros trastornos asociados a la edad avanzada.
- Por su poder virucida, es un eficaz antiverrugas.

Una sola cabeza de ajos aporta gran cantidad de antioxidantes

El poder curativo y preventivo del ajo

El ajo goza de una reconocida fama como alimento saludable siendo una excelente alternativa natural al uso de fármacos gracias a la presencia de componentes antioxidantes ricos en azufre, como la alicina. Esta sustancia, que en realidad no huele, en contacto con el oxígeno del aire, se convierte en alicina, responsable de su característico y penetrante olor.

A su vez la alicina se transforma en otros compuestos azufrados con interesantes propiedades terapéuticas. Son innumerables las **propiedades** terapéuticas que se le han atribuido a través de los siglos, destacando las siguientes:

- Es el mejor antiséptico, antibiótico y antimicótico natural que

Curiosidades sobre los ajos

Alimento para la longevidad, como evitar el mal aliento, cuando no se recomienda...

[Abrir sección](#)

Foro de dietas

Tu espacio para hablar de salud.

[Ir al foro](#)