



## Propiedades del ajo

### Otra joya de la naturaleza

De isabel — Miércoles, 22 de Octubre del 2014 a las 16:42

El ajo, *Allium sativum*, es una planta, cuya especie ha sido tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las *liláceas*, pero que hoy día se la ubica en el grupo de las *amarilidáceas*. Se cree que esta planta es originaria de Asia, y que su uso en la medicina alternativa se aplica desde el tercer milenio antes de Cristo, en la India y en el Antiguo Egipto.

En el mediterráneo, se ha venido utilizando desde tiempos remotos, se le atribuye una antigüedad de más de 7000 años, para diversas aplicaciones, formando parte de creencias populares que le atribuían curiosas propiedades como la de alejar a los temibles vampiros.

Las propiedades beneficiosas del ajo, han sido corroboradas por muchas investigaciones científicas a lo largo de la historia. Después de innumerables análisis químicos realizados, los científicos concluyeron que la gran riqueza del ajo, *Allium sativum*, se encuentra en sus más de 30 componentes que ya se aislaron, especialmente, en los derivados de azufre (sulfatados). Entre ellos, el más importante es sin duda **la alicina**, que es un líquido de coloración amarillenta, que solo aparece, de hecho, cuando el ajo es machacado o cortado.

El consumo del ajo en ayunas es muy saludable para desintoxicar nuestro organismo, además, tomado de forma continuada y a largo plazo, puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, diabetes y aquellos problemas que tienen que ver con los nervios y estados depresivos. Puede ayudarnos, inclusive, a reducir los niveles de colesterol y la presión arterial. Resulta, también, muy eficaz en procesos reumáticos y en los diarreicos, y es un buen protector del hígado y la vesícula.

El ajo es un potente antibiótico natural y experimentos realizados confirmaron que esta hortaliza previene el aumento de peso, pudiendo incluso ayudarnos en la pérdida de peso.

Debemos consumirlo preferentemente crudo, para que cada uno de sus beneficios sean más efectivos, pues si lo elaboramos calentándolo o cocinándolo pierde muchas de sus magníficas propiedades. Lo ideal sería **ingerir dos dientes de ajo al día**, para poder apreciar y sentir sus poderes curativos.

Si queremos evitar la molestia del sabor y sobretodo del olor que nos queda después de comer el ajo, siempre se puede tomar los comprimidos naturales que puedes encontrar en farmacias o tiendas especializadas de esta clase de productos, pero de esta forma, se reducen sus propiedades.

Y ya para finalizar una curiosidad: A pesar de su olor o sabor, el ajo según científicos japoneses, está considerado como un excelente afrodisíaco.



## Recetus - Propiedades del ajo

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---