

Los efectos beneficiosos del ajo

Publicado el: 26-07-2021

Antiinflamatorio, diurético, antiséptico... Los beneficios del ajo son múltiples para el organismo. Por ello, desde la antigüedad, se ha aprovechado este producto en fármacos y medicamentos para la salud.

El ajo ha estado presente en las sociedades de todos los tiempos. Hay textos en los que se afirma que, durante la construcción de las pirámides de Egipto, los trabajadores tenían una dieta en la que abundaban los ajos. El escritor latino Plinio defendía que el ajo servía para curar la tisis. Incluso en textos del profeta Mahoma se dice que aplicado directamente sobre una picadura o herida, se aceleraba su curación.

El ajo es una de las hortalizas más habituales en la cocina mediterránea y, aunque su origen es incierto, se cree que pudo originarse en Asia y que luego se extendió por toda Europa. Con un fuerte sabor, es uno de los condimentos más usados en la gastronomía.

En sociedades antiguas como Egipto, Grecia o Roma se consumía por sus propiedades vigorizantes. En la Edad Media ya se comenzó a usar con fines terapéuticos por sus propiedades antisépticas, al igual que en la Primera Guerra Mundial que, ante la falta de medicamentos, se usaba para desinfectar heridas.

En los años 40, el ganador del Premio Nobel Arthur Stoll dio con sus estudios respaldo científico a esas creencias de siempre. Descubrió la aliina en el ajo, de la que proviene la alicina, una sustancia con un alto poder bactericida. Así, los beneficios del ajo quedaron científicamente probados.

Al ajo se le atribuyen cualidades diuréticas, depurativas, antisépticas, antibacterianas, etc. De ahí que su uso en la cocina esté muy extendido. Además de dar un excelente sabor a los platos y un toque diferente a muchas recetas, aporta un plus de salud al organismo. Eso sí, depende de cómo se consuma (crudo o cocido) puede tener unas u otras propiedades.

Principales beneficios del ajo

El consumo y uso del ajo puede tener, por lo tanto, grandes beneficios para la salud. He aquí algunos de ellos:

1. Mejora la respuesta del organismo ante posibles virus, hongos y bacterias.
2. Es antiinflamatorio.
3. Tiene propiedades anticoagulantes y vasodilatadoras (aumenta el tamaño de los vasos sanguíneos) por lo que la sangre fluye más libremente y sin presión. Así que mejora la circulación reduciendo dolencias como la hipertensión. Asimismo, protege el corazón, las arterias y hace más flexible el sistema sanguíneo, manteniéndolo libre de colesterol. Es muy beneficioso por tanto para personas que padezcan varices, colesterol, o dolencias cardíacas.
4. Sus propiedades diuréticas hace que el consumo del ajo también sea muy recomendado en casos de hipertensión y de riesgo cardiovascular.
5. En uso tópico, sirve como antiséptico.
6. Aumenta las secreciones bronquiales por lo que se le atribuyen propiedades expectorantes y desinfectantes. Idóneo, por lo tanto, en el tratamiento de las congestiones, catarros y resfriados.
7. Ayuda a incrementar el nivel de insulina, por lo que es recomendable para personas

diabéticas, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre.

8. Algunos estudios apuntan a que favorece la generación de serotonina, por lo que resulta bueno para combatir la depresión y el estrés.
9. Acaba con posibles parásitos intestinales, disenterías y otras infecciones gastrointestinales.
10. Favorece el descanso y aplaca los nervios.

Contraindicaciones

A pesar de todos los beneficios del ajo, su consumo también puede tener ciertas contraindicaciones. Así, para quienes sufren de estómago delicado o padecen dolencias como la hipoclorhidria (escasez de ácido gástrico en el estómago), el consumo de ajo crudo o frito les puede resultar indigesto y generar ardor. Asimismo, si se abusa del ajo, puede sufrirse ardores de boca y de esófago. Y en la piel puede llegar a provocar dermatitis de contacto.

Fuente: <https://netsaluti.com>