



# Naturallya

[www.naturallya.com](http://www.naturallya.com)  
[ventas@naturallya.com](mailto:ventas@naturallya.com)

Teléfonos

Monterrey: (81) 8421-1060

Guadalajara: (33) 8421-9917

Mexico: (55) 4169-1181

## Aceite de Ajo

**Uno de los remedios curativos más eficaces y baratos de la farmacopea natural es, sin duda, el ajo. Combate las infecciones, es un potente antiinflamatorio, aumenta las defensas, mejora la circulación, previene la arteriosclerosis, disminuye el exceso de grasas en sangre, previene la hipertensión, alivia el dolor, es un eficaz expectorante, está indicado en problemas del aparato respiratorio y es diurético y estimulante. En suma, un producto de fuerte y a veces desagradable olor pero dotado de múltiples y sorprendentes virtudes.**

Todas las grandes civilizaciones tuvieron en cuenta las amplias propiedades terapéuticas del ajo. Egipcios, hebreos, sumerios, griegos y romanos -entre otros pueblos- lo consideraron primordial para alimentar y sanar el cuerpo. Como condimento en la alimentación o como remedio natural para el tratamiento de múltiples dolencias se trata pues de una de las plantas aromáticas comestibles y medicinales que recomiendan sin excepción los nutricionistas, los naturópatas y cada vez más médicos ya que está considerado, por sobradas razones, una auténtica panacea.

Y es que los medios actuales han permitido confirmar que la sabiduría ancestral sobre el ajo estaba justificada. Hoy se sabe que se trata de una excepcional fuente de vitaminas A, B1, B2, B3, C y E; además contiene agua, carbohidratos, proteínas, fibra, potasio, fósforo, calcio, hierro y sodio y se la considera una de las plantas más ricas en selenio y germanio orgánicos. También contiene adenosina -una sustancia química común en las plantas del grupo del ajo (cebollas, cebolletas, puerros, etc.)-, principal responsable de su capacidad para bloquear la agregación de plaquetas y fluidificar la sangre.

Otro componente del ajo es el ajoeno, un eficaz anticoagulante que ha demostrado además un gran espectro de acción contra hongos y levaduras nocivas como el aspergillus niger -presente frecuentemente en el canal auditivo externo- y la cándida albicans que es causa, entre otras dolencias, de la vaginitis y la ubrera oral.

Sin embargo, quizás los compuestos más valiosos del ajo sean sus aminoácidos sulfúreos y, entre ellos, especialmente la alicina que es fruto de la mezcla de uno de estos aminoácidos con la enzima alinasa. Estos aminoácidos sulfúreos tienen un marcado efecto antibacteriano y antivírico, contribuyen a aumentar los leucocitos y los macrófagos, reducen la presión sanguínea, alivian el asma y la bronquitis, mejoran la función cardíaca y la circulación de la sangre y ayudan al cuerpo a eliminar toxinas nocivas. Además, el azufre es un elemento imprescindible si queremos librarnos del cáncer y disfrutar de buena salud.

En fin, en lo que coinciden los expertos es en que lo que hace que el ajo sea tan eficaz es el efecto combinado de sus cerca de cien compuestos diferentes. Y eso que muchos opinan que éstos no son más que la punta del iceberg y que en los próximos años podrían descubrirse muchos más.

## PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

A lo ya dicho cabe agregar que investigaciones realizadas en las últimas décadas han demostrado que el ajo también inhibe el crecimiento de los estafilococos, los estreptococos y las bacterias causantes de la disentería y del tífus. Además 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 aumenta las defensas naturales del organismo.

También se sabe que es un desinfectante 50 veces más potente que el alcohol de 90° o el zumo de limón además de ser un excelente antiinflamatorio. De ahí que se emplee tanto en la prevención como en el tratamiento de infecciones de todo tipo siempre que éstas no sean de carácter agudo o mortal. Es decir, es útil en infecciones de boca, garganta o pecho -resfriados, toses, bronquitis, sinusitis, laringitis, rinitis, asma y gripe (además es un buen expectorante)-, infecciones de estómago (diarreas y gastroenteritis); infecciones de la piel (pie de atleta, tiña, etc.) e infecciones del aparato genitourinario como la candidiasis o las aftas. Por otro lado, el ajo es una manera natural de evitar la infección por salmonelosis ya que en los preparados a los que se añade se anula el riesgo de que exista la bacteria que lo causa.

Bueno, pues además de ser el antibiótico natural por excelencia el ajo ocupa una posición privilegiada en la lucha contra los problemas cardíacos, posición en la que ningún otro remedio lo iguala. Esto, al menos, es lo que mantiene el doctor Stephen Fulder en su libro El poder curativo del ajo en el que a este respecto explica que puede reducir significativamente los niveles en sangre de triglicéridos y "colesterol malo", disminuir la presión arterial, fluidificar y purificar la sangre y prevenir la coagulación o la trombosis en los vasos sanguíneos. Es decir, que protege el corazón y el sistema circulatorio contra las tres causas principales de arteriosclerosis y ataques cardíacos. ¡Y lo hace simultáneamente, algo que no logra ninguno de los fármacos existentes en el mercado! En cuanto al nivel de colesterol malo en sangre más de una treintena de estudios clínicos han demostrado que tomar entre uno y dos dientes de ajo al día reduce la tasa de "colesterol malo" una media de un 15% lo que, según el doctor Fulder, es suficiente para reducir el riesgo de

ataque al corazón ¡en un 30%! Mantiene el autor, asimismo, que este bulbo es uno de los mejores remedios anticoagulantes que se conocen.

Y no se agotan aquí las propiedades del ajo. Por ejemplo, se le reconoce cierta capacidad analgésica para aliviar los dolores de cabeza y de las muelas así como las neuralgias. También es eficaz para evitar el estreñimiento, las varices y las hemorroides. Ayuda en los problemas musculares (tensión muscular, artritis, artrosis, reumatismo, gota y ciática) y previene los problemas renales.

Es igualmente efectivo para mantener a raya los radicales libres y por eso se recomienda acompañar de ajo los platos compuestos por alimentos fritos, a la brasa o congelados ya que todos ellos generan en el organismo cantidades significativas de estos nocivos elementos.

Para los diabéticos es asimismo un aliado interesante ya que reduce los niveles de azúcar en sangre y estimula el proceso de absorción de la misma. Diurético y estimulante del tono vital posee además una indudable acción terapéutica sobre el hígado, el páncreas y las glándulas tiroidea, pituitaria y suprarrenales. Hasta combate el acné, las verrugas, las picaduras de insectos e, incluso, evita las canas si se fricciona directamente ajo sobre el cuero cabelludo.

Y aún hay más: se ha constatado que la tasa de cáncer de estómago en consumidores de ajo es un 60% menor que en aquellos que no ingieren ajos u otras plantas afines como cebollas, cebolletas y puerros. De hecho, ya se determinó ¡en 1953! -cuando se hicieron los primeros estudios sobre ajo y cáncer- que la alicina ofrece una interesante protección contra el cáncer al ayudar al organismo a eliminar las células cancerosas por lo que se le considera una más que recomendable herramienta preventiva.

En fin, por todo lo dicho -y que al parecer no es más que una mínima parte de las propiedades terapéuticas que podrían llegar a conocerse- no cabe duda de que el ajo es uno de los productos naturales más efectivos para evitar la enfermedad y mantener la salud.

En suma, el ajo es un alimento terapéutico inocuo y tras su ingesta nunca se han observado efectos negativos para la salud sino más bien innumerables beneficios. De hecho, es consumido por millones de personas a diario en todo el mundo sin que se tenga noticias de efectos secundarios en ningún caso. No se ha constatado el más mínimo malestar ni siquiera cuando -como recoge el doctor Fulder en su libro- alguien toma 200 mg de aceite de ajo al día (el equivalente ¡a 70 dientes).

Sólo una prevención: como el ajo es anticoagulante deberá abstenerse de tomarlo si va a ir en breve al quirófano. Por lo demás, los profesionales de la salud recomiendan tomar uno o dos dientes de ajo cada día porque se le considera capaz de prevenir gran número de dolencias, incluido el cáncer.

---

### **Preventivo... y curativo**

El ajo se emplea desde la antigüedad para prevenir y tratar multitud de trastornos de la salud. De hecho, es:

- ▶ Cardioprotector.
- ▶ Hipotensor.
- ▶ Anticolesterolemiantes.
- ▶ Hipolipemiantes.
- ▶ Fluidificante y purificador de la sangre.
- ▶ Vasodilatador.
- ▶ Antibiótico.
- ▶ Fungicida.
- ▶ Desinfectante.
- ▶ Vermífugo.
- ▶ Antiséptico de amplio espectro.
- ▶ Anticoagulante.
- ▶ Expectorante.
- ▶ Descongestionante.
- ▶ Diurético.
- ▶ Estimulante.
- ▶ Antipirético.
- ▶ Afrodisíaco (al menos así lo consideraban los egipcios).