

---

El ajo, bondades para la salud y el paladar

16/11/2017



La “cabeza” entera, como la solemos llamar en el país, recibe el nombre de bulbo de ajo, integrado por varios segmentos, denominados popularmente dientes.

Según páginas digitales, en la Antigua Grecia, Hipócrates, considerado el Padre de la Medicina, solía recomendarlo para tratar diversas enfermedades e infecciones.

Especialistas aseguran que su consumo puede evitar el Alzheimer, mejorar el rendimiento físico y reducir el colesterol y la presión sanguínea, con efectos positivos en la prolongación de la vida.

Refieren que también sirve para fortalecer el sistema inmunológico y tratar la presión arterial alta, el reumatismo, las diarreas, el cólico estomacal provocado por parásitos, y las enfermedades nerviosas.

Resaltan sus propiedades para estimular el apetito, favorecer la digestión y el buen funcionamiento del corazón, evitar la acidez estomacal, y proteger el hígado y la vesícula.

Explican que es bueno comerlo en ayunas, pues cuando las personas se levantan, luego de varias horas sin ingerir alimentos, las bacterias están indefensas y son eliminadas con mayor facilidad.

Algunos aseguran que combate los problemas de nervios y estrés, pues estimula la secreción de serotonina, hormona encargada de regular el ánimo.

Precisan que la mayor parte de sus efectos se debe a un compuesto de azufre, llamado alicina, el cual entra al organismo a través del aparato digestivo y viaja por todo el cuerpo.

Destacan que contiene pocas calorías, pero tiene un alto valor nutritivo y es muy rico en vitaminas C, B6 y manganeso.

Agregan que lo mejor es consumirlo crudo, cuando conserva todas sus propiedades, pues la alicina solo se forma cuando se machaca o se parte el ajo en su estado natural.

En lugares, como la ciudad de Bayamo, es posible adquirirlo en farmacias de medicina natural y en varias formas, como concentrados y tinturas.

Tampoco se trata de ingerirlo de forma deliberada, pues también podría tener consecuencias negativas, como mal olor en el aliento, inflamación abdominal, cólicos y afectaciones en la vista.

Especialistas manifiestan que pueden consumirse dos o tres dientes cada día con fines terapéuticos, uno en cada comida.

Algunos pobladores, como Rafael Martínez Arias, fotorreportero granmense de 64 años de edad, tienen gran confianza en ese alimento y lo ingieren con frecuencia.

Felo, como lo llaman sus amigos, expresa que todos los días se come un diente, y a él no le entra el catarro ni nada, porque se mantiene como un roble.

Este carismático hombre, participante en la lucha internacionalista por la liberación de Angola y ganador de diversos premios fotográficos, cada vez que escucha a otra persona quejarse por un padecimiento le recomienda acudir a los "dientes prodigiosos".

Con miles de años de existencia como condimento y antibiótico natural, seguramente el ajo siempre tendrá muchos adeptos, para bien de la salud y el paladar.

---