

Latín: *Alium sativum* Familia: Liliáceas.

Antihipertensiva, antiséptica, estimulante, antivermífuga.

Planta herbácea que se cultiva en gran escala debido a su consumo generalizado. Está provista de largas hojas, estrechas, planas en su mitad inferior. En el nacimiento de las hojas superiores crecen las flores reunidas en umbela de color blanco-verdoso. Produce un bulbo compuesto de numerosos gajos, que conocemos por «dientes», de sabor fuerte y olor característico

Época de floración: Verano

**Principios activos:** El ajo contiene un fermento, la aliinasa, que transforma la aliina en disulfuro de alilo. Su aceite esencial, muy volátil, impregna el entorno con su olor característico.

**Aplicaciones:** En infusión, contra la presión alta. Machacado y mezclado con miel en dolores reumáticos. Se usa como callicida, en forma de unguento. Machacado y untado en las partes afectadas, en casos de tiña y sarna. Crudo o hervido es un magnífico complemento de una competente alimentación.

**Parte utilizada:** El bulbo bien maduro cuando se seca la parte aérea de la planta.

#### Características

El ajo es uno de los vegetales curativos más importantes y en los últimos años se han conocido sus propiedades, virtudes preventivas y curativas en distintas enfermedades.

El ajo es excelente para las vías respiratorias por lo que se recomienda

# EL AJO



Se usa para eliminar parásitos y en estos casos el jugo es uno de los mejores remedios aún en las especies difíciles de expulsar.

Es estimulante, diurético y expectorante, ayuda a quienes padecen de ácido úrico y actúa como protector en la calcificación de las arterias. Previene la hipertensión y la mala circulación, ya que tiene efectos hipotensores.

El ajo ayuda a eliminar residuos del organismo, sus enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos, ayudando a bajar el colesterol malo o LDL. Tiene un alto contenido de fósforo y de azufre y por eso destaca como sedante para los nervios.

Aunque todavía se encuentra en estudio, los compuestos azufrados son responsables de las propiedades medicinales y antibióticas. Estos fitonutrientes azufrados se concentran

principalmente en el bulbo.

Aconsejan comerlo crudo ya que cocido pierde el 90% de su efectividad.

#### El Ajo en la Historia

El origen del ajo se presume es Asia Central. Los sumerios lo usaban 3.000 años a. de n. era, para combatir los parásitos y prevenir epidemias. Los egipcios dejaron constancia de su uso desde el 1.500 a. de n.

e. para combatir trastornos como mordeduras de serpientes, parásitos, tumores y los problemas de la piel. Alimentaban con ajo a los esclavos constructores de las pirámides, lo empleaban para la momificación y como moneda.

En la antigua Grecia el ajo se usaba con fines mágicos, dietéticos. Homero rescató a Ulises con la ayuda de los magos de la planta. El griego Heródoto narra que los egipcios consumían ajo para combatir las epidemias de tifus y restaban fuerzas durante la construcción de la pirámide de Keops. Plinio el mayor hablaba de sus propiedades laxantes y Aristóteles lo recomendaba contra la hidrofobia.

En la Edad Media se usó el ajo para combatir brujas, vampiros y espíritus. Durante la II Guerra Mundial se repartía entre los soldados para combatir el mal de la tierra. Los egipcios lo usaban en las heridas.

 Vinca Larrañaga  
Maestra  
Reiki Usul  
F/ 09-857.2005

Cursos, Talleres y Terapias

En un ambiente de acogida y amor  
www.cisanrei.cl, cisanrei@hotmail.com  
F/ 3689586/2232050 (9 a 20:00hrs)

**ASTROLOGÍA**

Cursos, Talleres, Consultas

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista **ecovisiones**

Click aquí 