

Foto: planta de ajo elefante



## 7. Ajo y Cebolla: alimento y medicina

**Autora:** Lic. María de los A. Ruiz

Alimentos como el ajo y la cebolla contienen nutrientes que son beneficiosos para el organismo. A continuación, te contamos cuáles son sus principales propiedades y cómo contribuyen a la salud.

### a) Ajo

El **ajo** es tanto una planta medicinal como un condimento aromático y picante cuando se consume crudo. Tiene un sabor característico y un intenso olor, y por este motivo no gusta a todos por igual.

En la antigüedad, el ajo se utilizaba para eliminar piojos y parásitos intestinales. Durante la Edad Media se cultivaba en los monasterios y se utilizaba para tratar mordeduras de serpientes, caídas del cabello, dolor de muelas, erupciones en la piel y problemas respiratorios.

El ajo contiene *alicina*, que posee propiedades antibióticas y antibacterianas, por este motivo el ajo puede aliviar las molestias gastrointestinales, ya que es muy útil contra los procesos de fermentación que se producen en el intestino y otros efectos secundarios (flatulencias, calambres, dolores). Además, se considera un *colagogo*.

También tiene efectos vasodilatadores, relajantes y previene la aparición de trombosis por sus efectos *anticoagulantes*.

Los nutrientes del ajo *reducen el porcentaje de lípidos en sangre* y, por lo tanto, puede tener efectos preventivos contra los cambios ateroscleróticos de los vasos sanguíneos. Otros estudios muestran efectos preventivos frente al cáncer de colon. Además, tiene efectos *antihipertensivos*.

Por lo general, se recomienda consumir 2-3 dientes de ajo al día, algo que no supone ningún problema para la salud.

### *Intolerancias*

Consumir ajo fresco con el estómago vacío puede causar ardor de estómago, náuseas, vómitos y diarreas, además la ingesta de suplementos de ajo o de ajo en polvo con fines medicinales puede dañar la mucosa intestinal y pueden producirse interacciones con medicamentos, aunque este tema no se ha investigado en profundidad. Los pacientes que tienen recetados anticoagulantes artificiales no deberían consumir más de 4 g de ajo al día.

### ¿Cómo quitar el olor a ajo?

Para contrarrestar el aliento a ajo podemos utilizar leche (neutraliza los compuestos de azufre del aliento), perejil fresco, clavos de olor, granos de café, jengibre o albahaca. En cuanto al olor que exudamos a través de los poros de la piel, lo mejor es consumir suplementos de clorofila.

### b) Cebolla

La cebolla pertenece a la extensa familia de las liliáceas, al igual que el ajo, con el que comparte algunas propiedades, la cebolla cuenta con una composición nutricional muy similar a la del ajo y esto le ha permitido ser su mejor complemento. Suele tener muchos usos en la cocina diaria, aunque algunos la evitan por su fuerte sabor y aroma.

Procede de Asia y los egipcios le atribuían el alivio de numerosas enfermedades. También era sumamente apreciada por griegos y romanos. Hipócrates la prescribía como diurético, para curar heridas y tratar neumonías. La medicina tradicional china la recomendaba sobre todo para enfermedades respiratorias.

Por su riqueza en potasio y escaso sodio, resulta diurética y ayuda en casos de edemas, hipertensión y piernas pesadas.

Es rica en fructo-oligosacáridos, prebióticos que equilibran la flora intestinal reduciendo el riesgo de cáncer de colon. Alivia las digestiones pesadas y la flatulencia, pero hay que ser cauto si se sufre acidez.

También tiene propiedades de *antiplaquetaria* y *antitrombótica* debido a que sus componentes azufrados previenen la agregación plaquetaria y la formación de trombos, así como el colesterol y los triglicéridos altos.

Es muy rica en *quercitina*, un antioxidante más potente que la vitamina E, tiene propiedades *antiinflamatorias*, *antialérgicas* y *protectoras frente al cáncer*, especialmente de mama, colon y próstata; además, puede ayudar a reducir los síntomas de fatiga, ansiedad y depresión.

Además, posee compuestos azufrados con *efectos depurativo* y aceite esencial con propiedades *bactericidas* y *fungicidas*. Las propiedades antisépticas y mucolíticas de los componentes azufrados, junto con la acción antiinflamatoria de la quercitina, la hacen eficaz frente a problemas respiratorios como resfriados, bronquitis y asma. Es un conocido remedio popular frente a la tos dejar una cebolla cortada por la mitad en la mesita de noche.

Su contenido en *glucoquinina*, una sustancia considerada la "*insulina vegetal*", pues ayuda a combatir la diabetes.

#### Remedios caseros:

- Gripe o resfriado: se dejan macerar 4 cebollas durante 24 horas en un litro de agua tibia. Se toma una taza entre las comidas y antes de acostarse.
- Diabetes: la preparación anterior, a razón de una taza al día por la mañana en ayunas, ayuda a reducir el nivel de glucemia.
- Piernas hinchadas: se ralla finamente 150 gramos de cebolla y se pone en una botella con su mismo peso en alcohol. Se deja macerar 10 días removiendo cada día, luego se cuela. Se toman 3 o 4 cucharaditas por día de esta tintura. Se puede hacer una cura durante un mes, dos o tres veces al año.
- Tos, gripe, resfriado, circulación, colesterol, presión arterial: Ajo + miel. Se pela y pica 10 dientes de ajo en pequeñas rodajas, también se podrían triturar (según tus preferencias). Luego se vierte una taza de miel en el frasco de vidrio y agrégale los ajos picados. Se le coloca una tapa y se ubica en un lugar oscuro durante una semana. Luego, consumir una cucharadita del remedio en ayunas.

## 8. Dónde comprar plantines

Muchas veces tenemos intención de dedicarnos a producir hortalizas, pero por falta de tiempo o de experiencia tememos al fracaso.