

El ajo



El ajo es un ingrediente básico en todas las cocinas, muy utilizado para dar sabor a los platos. Pero hay mucho más que decir sobre el ajo. Aquí te contamos algunos de los efectos que tiene el ajo:

- Ayuda a mejorar la circulación sanguínea, reducir el colesterol y prevenir enfermedades del corazón.
- Reduce la presión arterial alta, de forma que ayuda a controlar la hipertensión o la nerviosidad.
- Reduce los dolores causados por la artritis gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- Gracias a su alto contenido en vitaminas y nutrientes, contribuye al buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.
- Sus beneficios antibióticos y antivirales hacen de él un ingrediente perfecto para tratar la tos y el resfriado.
- Ayuda a combatir las alergias y contribuye a reducir la inflamación de las vías respiratorias causada por la irritación nasal.
- Contribuye a regular el funcionamiento del estómago, de modo que ayuda a una buena digestión.

Para obtener los mayores beneficios se debe comer crudo, ya que una vez cocinado el ajo pierde parte de sus propiedades medicinales.

adaptado de: www.lasprovincias.com, 17-05-2016