

¿Cuáles son las propiedades curativas del ajo?

05/07/2025



El **ajo** es un ingrediente esencial en la cocina de casi todo el mundo, pero también es un poderoso aliado para la salud. Esta especie es muy completa y nutritiva.

Fortalece el sistema inmunológico

El ajo contiene **alicina**, un compuesto que no solo le da su característico olor, sino que también **fortalece el sistema inmunológico**. Por lo tanto, consumir ajo regularmente puede ayudar a reducir la duración de los resfriados y prevenir infecciones leves, convirtiéndolo en un **escudo natural contra las enfermedades**.



El ajo tiene grandes beneficios para la salud. (Foto: Freepik)

Propiedades antibacterianas y antivirales

También posee **propiedades antibacterianas y antivirales**, por lo que fue usado tradicionalmente como un antibiótico natural. Su capacidad para combatir bacterias, virus y hongos lo convierte en un remedio casero popular al inicio de síntomas gripales o infecciones leves.

Alivio natural para la inflamación

Gracias a sus compuestos **antioxidantes y sulfurosos**, el ajo tiene un efecto **antiinflamatorio**. Esto puede ser beneficioso para aliviar dolores articulares leves y mejorar el bienestar general, ayudando en procesos inflamatorios internos.

Mejora la circulación de la sangre

El ajo contiene vitamina B, el compuesto principal **para reducir los niveles de homocisteína**. Esta sustancia endurece

los vasos sanguíneos y puede traer múltiples problemas como trombosis o enfermedades coronarias. El consumo del ajo en ayunas puede colaborar con la lucha contra estas posibles complicaciones.

Fuente: TN