

AJO

Allium sativum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Ajo

FAMILIA: LILIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Seguramente se trata de la planta o alimento más utilizado con fin medicinal de la historia del ser humano. El historiador griego Herodoto cuenta que para la construcción de la pirámide egipcia de Keops se gastaron únicamente en ajos, cebollas y rábanos unos 1600 talentos de plata para la alimentación de la mano de obra. Según la Biblia el ajo era muy apreciado por los judíos. En la Edad Media se consideraba al ajo como preventivo de la peste.

Descripción

El ajo es un bulbo subterráneo que se compone de una decena de bulbillos o dientes envueltos en una membrana blanca y sedosa. El tallo tiene una longitud de 20-40 cms.. Las hojas parten de la raíz, rodean el tallo en su mitad inferior, y son largas, densas y puntiagudas. Las flores son blancas o rosadas.

Origen y ecología

Probablemente de origen siberiano y Asia Central, desde aquí a la cuenca mediterránea y resto del mundo. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización

Hortaliza común de cultivo en huertas de todas las islas.

En Agaete: Cultivo no frecuente pero puede verse en algunas huertas.



Parte utilizada

Bulbos

Principios activos fundamentales

- ✓ Enzimas: Alinasa, peroxidasa, mirosinasa, catalasa, superóxido dismutasa, arginasas, lipasas,...
- ✓ Aceites esenciales: Compuestos sulfurados entre los que se encuentra la aliína; sustancias derivadas por acción enzimática a partir de la aliína: como disulfuro de alilpropilo, disulfuro de dialilo, trisulfuro de dialilo; otros derivados de aliína como ajoeno y vinilditienos; S-alilmercaptocisteína, S-metilmercaptocisteína; terpenos como citral, geraniol, linalol, alfa y beta felandreno.
- ✓ Proteínas y aminoácidos como arginina, ácido glutámico, ácido asparágico, metionina, treonina.
- ✓ Minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, selenio.
- ✓ Vitaminas del grupo B, A y C.
- ✓ Prostaglandinas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

Tradicionalmente se ha utilizado para tratar la bronquitis crónica, los catarros recidivantes, la gripe, el asma bronquial y la tos ferina.

“Aplicase en la hidropesía de pecho, en el asma pituitosa, en la tos catarral, en la diarrea por debilidad de estómago y en los cólicos ventosos, de modo que se ha solido llamar la triaca de los pobres, para quienes es igualmente la más amada especie con que condimentan sus viandas”. (*Viera y Clavijo, José de. 2004*).

▪ *Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos*

Debido principalmente a la alicina y sus productos de transformación, produce un efecto ligeramente hipolipemiante (colesterol y triglicéridos), antiagregante plaquetario, activador de la fibrinólisis, vasodilatador periférico (con efecto antihipertensivo) antimicrobiano (antibacteriano y antifúngico) y antihelmíntico (especialmente frente a oxiuros).



Estudios realizados con perros y ratas han demostrado actividad hipotensora del bulbo de ajo, reduciendo la tensión a los valores iniciales. Además se han demostrado propiedades antioxidantes, antiarterioscleróticas, antihepatotóxicas y anticancerígenos. (*Universitat de Barcelona Virtual. 2006*).

Actividad estimulante de la inmunidad. Actividad anticarcinogénica y antitumorigénica. (*Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004*).

▪ *Derivadas de ensayos clínicos*

Se han documentado estudios clínicos que sugieren las indicaciones terapéuticas siguientes: tratamiento de hiperlipidemias y profilaxis de arteriosclerosis. Mejora de la circulación en trastornos arteriales periféricos como hipertensión, arteriopatías, claudicación intermitente,

prevención de tromboembolismos, antimicrobiano en catarrros y otras infecciones respiratorias.

Algunos estudios han demostrado potenciales efectos protectores frente a cánceres digestivos. Otros estudios han documentado actividad protectora frente a *Helicobacter pylori* y en infecciones recurrentes por *tínea pedis* o “pie de atleta”.

Otros estudios han demostrado además efecto hipoglucemiante en diabéticos sin afectar a personas sanas.

(*Universitat de Barcelona Virtual. 2006*).

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: hiperlipidemias, prevención de arteriosclerosis, infecciones y catarrros del tracto respiratorio, hipertensión.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Olor característico del aliento y del sudor. Molestias gastrointestinales como pirosis, náuseas, vómitos o diarrea. Dermatitis en la aplicación externa por su efecto vesicante. La inhalación de polvo de ajo puede desencadenar ataques asmáticos. Por su efecto antiagregante plaquetario utilizar con precaución en caso de hemorragias activas, pre y postoperatorios, trombocitopenia, tratamiento con anticoagulantes tipo

warfarina o con hemostáticos. (*Vanaclocha, Bernat. Cañigueral, Salvador. 2003*)

Durante el embarazo y la lactancia no deben ingerirse dosis que sobrepasen las cantidades habituales de uso alimentario. Puede actuar como abortivo, afectar al ciclo menstrual y estimular la contracción uterina; además puede alterar el sabor de la leche materna

Dosis y forma de administración

4 grs. / día de ajo fresco o dosis equivalente de otras preparaciones.

Ejemplos de utilización

Tintura de ajos preventiva de enfermedades cardiovasculares y otras

Tomar 40 dientes de ajo de tamaño medio picados en un frasco de cristal con tapa, cubrir con alcohol al 45% apto para uso interno, o vodka, dejar en maceración durante 3 semanas, agitar cada día, y filtrar. Tomar disuelto en agua 2-4 ml. o 15-20 gotas tres veces al día. Tomar durante 1 mes, descansar 10 días y seguir esta pauta hasta 3 meses.

Un diente de ajo al día y a vivir con alegría

Tomar un diente de ajo al día, crudo, picadito; al inicio del desayuno por ejemplo puede ser suficiente para obtener un efecto preventivo sobre las enfermedades cardiovasculares.

Rodajas de tomate, aceite de oliva virgen extra, con orégano y ajo picadito, con una copita de vino tinto (y solo una) forman una combinación excelente para la salud y para los sentidos.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *“Una vez me enterré un espucho de palma, entonces me puse un ajo caliente y me lo amarré ahí”.*

S. Jorge Cruz Suárez “Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria” Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.