



# AJO Y CEBOLLA

## EL MATRIMONIO PERFECTO



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

CITA

**"Ajo, cebolla y limón y déjate  
de inyección."**

Refranero Popuar





## SON FAMILIA

Las cebollas y el ajo son extremadamente potenciadores del sistema inmune. Pertenecen ambas a la familia Allium y son bulbos subterráneos que almacenan energía y nutrientes. Su defensa química, el fuerte sabor sulfuroso que disuade a los animales de comérselas, es precisamente el que añade profundidad a muchos platos de muchas culturas. A pesar de su mala fama, por ser supuestamente proclives a generar mal aliento, se vienen usando en la cocina desde tiempos inmemoriales y ambos se pueden comer crudos en pequeñas cantidades, sólo o combinados con vegetales.

# AJO



El ajo, oriundo de Asia, es anti-viral, anti-inflamatorio y anti-bacteriano.

La "cabeza" entera se llama a un bulbo del ajo, mientras que a cada segmento se le llama un diente. Hay alrededor de 10-20 dientes en un solo bulbo. Contiene un compuesto especial llamado alicina que ayuda a proteger contra las infecciones. Para recibir sus beneficios de forma óptima, el ajo debe estar fresco, ya que sus ingredientes activos desaparecen dentro de una hora de haber sido machacados. En otras palabras, las cápsulas de ajo son, básicamente, inútiles. Pero lo que sí es importante es que el diente fresco debe ser aplastado o picado con el fin de estimular la liberación de una enzima llamada alinasa, que es la que a su vez cataliza la formación de alicina. La alicina entra en el cuerpo desde el tracto digestivo y viaja por todo el cuerpo, donde ejerce sus potentes efectos biológicos.

En contra de la creencia popular, consumir los ajos germinados ó brotados no solamente es saludable sino que potencia su poder antioxidante.

La suplementación de ajo se recomienda sobre todo para aumentar la función del sistema inmunológico.







## ESTUDIOS

Un conocido estudio demostró que un suplemento diario de ajo redujo el número de resfriados hasta en un 63%, la duración media de los síntomas de resfriado también se redujo en un 70% y en cuando a la duración se redujo de 5 días a sólo 1,5.

Otro estudio encontró que una dosis alta de extracto de ajo (2,56 gramos por día) puede reducir el número de días enfermos con resfriado o gripe en un 61%.

## NUTRIENTES

El ajo es además altamente nutritivo, contiene vitamina B6, vitamina C, Selenio y Manganeseo.

## INDICACIONES

Podemos encontrar múltiples beneficios en el consumo habitual de ajo.

- Protege el sistema inmune.
- Disminuye los niveles de artritis.
- Ayuda a reducir la presión sanguínea.
- Mejora los niveles de colesterol.
- Contiene antioxidantes que pueden prevenir la degeneración celular.
- Indicado para una buena salud durante el parto.
- Ayuda a mantener sano y joven al hígado.
- Aporta fuerza y reduce la fatiga.
- Ayuda a detoxificar los metales pesados.
- Puede mejorar la salud de los huesos.



# AJO EN LA DIETA

El hecho es que es muy fácil y delicioso incluir el ajo en la dieta. Complementa la mayoría de los platos sabrosos, especialmente sopas y salsas. Su gusto intenso también puede añadir un “touch” a recetas que tengan poco sabor.

La dosis efectiva mínima para los efectos terapéuticos sería 1 diente junto a la comida, dos o tres veces al día. Sin embargo, hay que tener en cuenta que a algunas personas les puede provocar mal aliento e incluso generar alguna alergia a personas muy sensibles.

Y hay que recordar que el compuesto activo sólo se forma cuando el ajo es triturado o escindido cuando está crudo. Si lo cocinas antes de aplastarlo, entonces no tendrá los mismos efectos sobre la salud. Por lo tanto, la mejor manera de consumir el ajo es crudo, o aplastarlo y cortarlo y dejar fuera por un tiempo antes de agregar a las recetas.



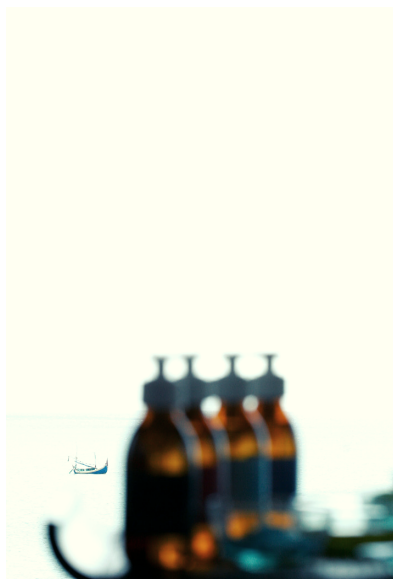


# TIPS EN LA COCINA



- Pelarlos puede ser una tarea engorrosa. La forma más eficiente consiste en separar los dientes de la cabeza y luego, apoyando la parte planta de la hoja del cuchillo de cocina sobre cada diente, dar un golpe seco con la palma de la mano sobre esta para aplastarlo. Luego del golpe la cutícula que envuelve los dientes se desprende con facilidad.
- Para quitarse el aroma de ajo luego de cocinar, lavar las manos con agua y jugo de limón.
- Para atenuar el aliento se puede beber un poco de vino tinto junto a la comida ó masticar después hierbas o especias como perejil, menta, semillas de hinojo y cardamomo.
- Existen exprimidores de ajo que sirven para extraer el jugo de los dientes frescos. Este se usa como ingrediente de dressings para ensaladas y adobos en general.
- Para especiar una carne roja con ajo se pueden hacer en esta incisiones con la punta de un cuchillo y colocar pequeñas rebanadas de dientes de ajo en estas antes de llevar al horno.
- Si se hacen sofritos con dientes de ajo enteros, estos se deben agregar luego de transparentar la cebolla, justo antes de agregar el tomate.





# OTROS USOS

- **Pérdida de cabello:** Frotar rodajitas de ajo en el cuero cabelludo, exprimiendo a medida que avanza para obtener el mayor beneficio. También puedes infundir aceite con ajo y masajear el cuero cabelludo.
- **Tratamiento del acné:** Frotar un diente de ajo en rodajas sobre los granitos es un tratamiento tópico eficaz.
- **Contra el resfriado:** Infundir ajo picado en agua caliente durante varios minutos, luego colar y beber. Puede agregar un poco de miel o jengibre para mejorar el sabor.
- **Psoriasis:** Frotar un poco de aceite de ajo en el área afectada.
- **Extracción de astillas:** Colocar una rebanada de ajo sobre la astilla y cubrirla con un vendaje o cinta adhesiva ha sido una cura popular durante años.
- **Pie de Atleta:** Remojar los pies en un baño de agua tibia y ajo machacado, aliviará las molestias.
- **Repelente de mosquitos:** Un estudio en la India encontró que las personas que frotaban una mezcla de ajo en sus brazos y piernas no eran molestados por los mosquitos. Hacer una solución de aceite de ajo, vaselina y cera de abejas para un repelente natural o colocar los dientes de ajo cerca.
- **Herpes labial:** Un poco de ajo machacado directamente sobre el herpes labial puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón.



# CEBOLLA

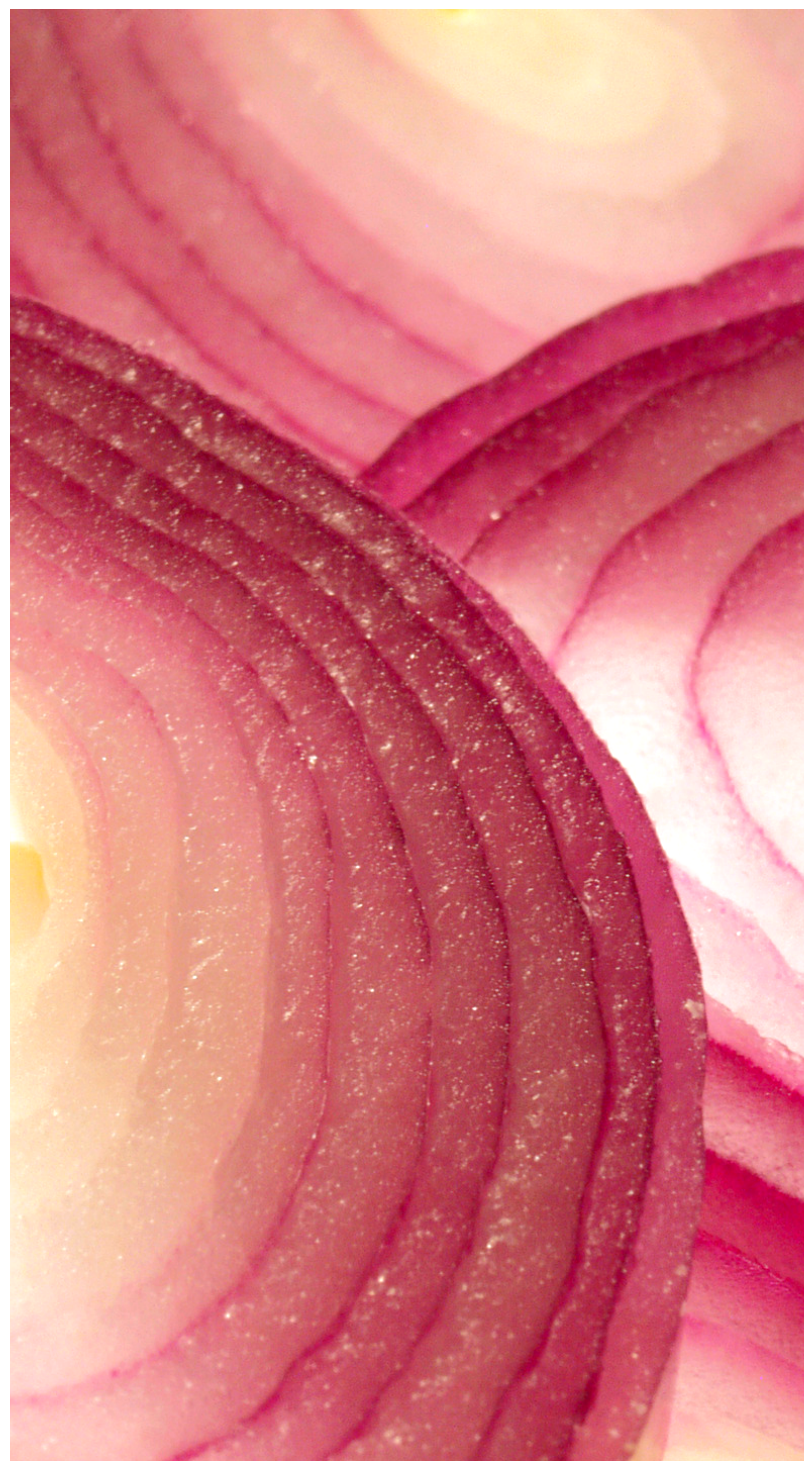


Desde los inicios de los tiempos, las cebollas han sido usadas para avivar recetas alimenticias y añadidas a los brebajes para propósitos medicinales. La medicina moderna ha descubierto que las cebollas son altamente benéficas en casi cada parte del cuerpo, desde mantener la salud celular hasta prevenir la inflamación hasta purificar la sangre.

Las cebollas también añaden algo extra en las cocinas de todo el mundo, dando una sustancia sabrosa que se mezcla bien con otros alimentos. Ya sea blancas, amarillas o rojas, las cebollas son uno de los vegetales más populares y versátiles, con un sabor inconfundible.

La fragancia aguda y el sabor emitido por las cebollas es debido al compuesto de sulfuro disulfuro alil propil, es un alil sulfuro que hace a sus ojos llorar cuando se pela una, sirviendo al buen propósito de lavar las delgadas capas epiteliales de los ojos.

Además contiene un tipo de fibra llamada inulina, que es un excelente prebiótico, es decir, el alimento que más les gusta a nuestras bacterias intestinales





## NUTRIENTES

Son una buena fuente de vitamina C y B6, hierro, folato y potasio. Su contenido de manganeso es lo que da alivio al resfriado y gripe.

Tienen 2 compuestos fitoquímicos -allium y allil disulfuro- que se convierten en alicina cuando el bulbo es cortado o aplastado debido a la activación de enzimas. También tienen cantidades significativas de polifenoles y un flavonoide antioxidante llamado quercetina, que forman parte de la razón por la cual la cebolla tiene reputación de prevenir enfermedades.

## BENEFICIOS

- Elimina parásitos, actúa como un antibiótico y tiene propiedades antisépticas.
- Alivia dolores, inflamaciones y espasmos.
- Es diurética, digestiva, fungicida, tónica y estimulante.
- Baja el colesterol y los triglicéridos, la presión arterial alta, reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Previene las úlceras gástricas, estimula el movimiento peristáltico de los intestinos, elimina la flatulencia y la indigestión.
- Alivia problemas respiratorios como la tos, el resfriado, la gripe, la bronquitis y elimina la flema.





## BENEFICIOS

- Es antialérgica, baja los niveles de azúcar en la sangre, mantiene los huesos fuertes, previene la anemia y la caries dental e infecciones orales.
- Hace la sangre más fluida y retarda la coagulación de la sangre.
- Reduce los síntomas asociados a la diabetes.
- Ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Mejora la microbiota intestinal.
- Ayuda a absorber mejor el calcio y el magnesio.



# CEBOLLA EN LA DIETA

Son fantásticas para ensaladas frías y sopas calientes, rebanadas en anillos o discos sólidos y picadas para saborear.

La deliciosa caramelización que toma lugar cuando las cebollas se saltean es debida a su alto contenido en azúcar.

Las cebollas rojas españolas son generalmente más suaves que la blanca o amarilla. La variedad Vidalia es una de las más dulces.





# TIPS EN LA COCINA



- Mantener a las cebollas peladas bajo agua fría por varios segundos antes de rebanarlas minimiza el efecto que produce en los ojos.
- No descartar más que la piel exterior más fina para aprovechar mejor los nutrientes. Los flavonoides en las cebollas están más concentrados en las capas externas, de manera que es mejor no desprenderse de muchas capas.
- Cortar pedazos no muy grandes y dejarlos reposar para que puedan aparecer las enzimas. ç
- Elegir preferentemente rojas y amarillas pequeñas, producidas en climas fríos.
- Saltear a fuego lento sólo 4 ó 5 minutos para potenciar los flavonoides.
- Por fortuna, cocinar las cebollas en sopa no disminuye su valor de quercetina, simplemente lo transfiere al caldo.





# OTROS USOS

**Insomnio:** Beber jugo de cebolla roja, ya sea cruda, hervida o cocida al vapor. Tomar 4 cucharadas por la noche.

**Mordeduras de perros:** Aplastar finamente las cebollas. Añadir miel y aplicar en la mordedura. Previene y comprueba la infección bacteriana. Además, beber jugo de cebolla.

**Verrugas:** La aplicación de jugo de cebolla en las verrugas ayuda a su desaparición.

**Aumento de la leche materna:** Comer cebolla cruda con las comidas.

**Golpe de calor:** Aplicar el jugo de cebolla a las sienes y el pecho y masajear. Además, beber jugo de cebolla.

**Problemas en el oído:** Poner 5-6 gotas de jugo de cebolla caliente en el oído alivia el dolor, el pus y los sonidos de silbido.

**Caída de cabello:** Aplique el jugo de cebolla y masaje en las áreas con pérdida con regularidad. Ayuda a crecer nuevo pelo y detener la pérdida de cabello.

**Hipo:** Cortar la cebolla cruda. Lavar con agua. Agregar sal y comer. Alivia el hipo. Continúe durante unos días.

**Estreñimiento:** Coma una cebolla cruda todos los días con comida.

**Parásitos:** Una cucharita de jugo de cebolla tomado cada dos horas mata los parásitos y alivia la indigestión.





**Acidez:** Mezcle 60 g de cebolla blanca cortada en trozos pequeños en 30 g de cuajada. Coma esto 3 veces al día durante una semana para el alivio.

**Dispepsia:** Cortar la cebolla roja. Exprimir un poco de jugo de limón en este y comer con las comidas para el alivio. En niños dar 5 gotas de jugo de cebolla para beber.

**Diarrea:** Moler la cebolla y aplicar sobre el ombligo para el control de los movimientos flojos.

**Náusea:** Comer cebolla con un poco de sal.

**Problemas urinarios:** Ponga 50 gms de cebolla en un litro de agua. Hervir y colar esta agua. Añadir miel. Beber 3 veces al día.

**Piedras renales:** A. Agregue el azúcar al jugo de la cebolla y haga un jarabe. Esta bebida rompe las piedras y las elimina. B. Tomar 50 gramos de jugo de cebolla por la mañana con el estómago vacío diario. Rompe las piedras y las elimina.

**Asma:** Aplastar las cebollas e inhalar los vapores para aliviar la tos, la garganta y las enfermedades respiratorias y afecciones pulmonares.

**Gota:** Masajear una mezcla de jugo de cebolla y aceite de mostaza para alivio.

**Forúnculos:** Moler las cebollas. Agregue cúrcuma, harina de trigo, agua, ghee puro y cocine en el fuego por algún tiempo. Hacer una cataplasma y atarlo cuando está caliente en los furúnculos. Se abre la ebullición y alivia.

**Dolores de cabeza:** Moler las cebollas y aplicar sobre las plantas de los pies.