

EL YIN YANG DE LA SEXUALIDAD: CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO

Salud Alternativa

Publicación mensual N° 100 \$16.900
Chile \$1.990
LIX y XI región \$ 2.140
Ur \$99.-

NOVEDAD!

BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DEL

AJO NEGRO

Antioxidante, energizante
y sabroso!



CELULITIS

Métodos naturales preventivos

VINO
ORGÁNICO
MÁS VITAMINA C,
HIERRO, FÓSFORO
Y MAGNESIO

CRIOTERAPIA

El frío como
método
curativo



AJO NEGRO

Este original alimento se obtiene a través de un proceso especial de cocción que incrementa en diez veces las propiedades curativas del ajo tradicional. Lo destacable es que tiene un sabor dulzón que lo diferencia del ajo crudo. En esta nota, te contamos de sus beneficios y cómo incorporarlo a la alimentación diaria.



RO

Antioxidante, energizante y alimento gourmet

El ajo, cuyo nombre científico es *Allium satibun*, es un gran aliado de la salud. Si bien esta maravilla de alimento, como es el ajo negro, es de reciente descubrimiento y en algunos países está dando sus primeros pasos, en Asia ya es muy popular.

Se trata de la cabeza de ajo común sometida a un proceso de cocción y fermentación en hornos especiales, con temperatura y humedad controladas, que dan como resultado el ajo negro, denominado así por el color que toman sus dientes después de cocidos. El ajo negro tiene un sabor delicioso, un tanto dulce y de consis-



tencia blanda, lo cual lo hace muy fácil de digerir, eliminando por completo el mal aliento posterior. Los poderes del ajo como producto medicinal se conocen desde la Edad Media, cuando en el Antiguo Egipto era utilizado en la composición de diversos remedios. Es un alimento funcional con propiedades antimicrobianas

y su consumo es excelente para la circulación, y también está indicado para el tratamiento de la hipertensión, para ayudar a reducir la presión sanguínea y la glucosa en sangre. Además de ser un potente antioxidante, también se le atribuye la capacidad de prevenir los resfriados y otras enfermedades infecciosas, bacterianas y fúngicas.

**ENERGÍA
PARA TODO EL DÍA**

Existen veinte aminoácidos, de los cuales el ajo negro aporta dieciocho. Entre ellos se destacan la *isoleucina* y la *leucina*, que intervienen en la formación y reparación del tejido muscular; la *licina*, que favorece la reparación de tejidos, de los anticuerpos del sistema inmunológico

Beneficios para el organismo

- 
- Limpia los riñones y es protector de las arterias, ya que contribuye a evitar su calcificación.
 - Tiene efecto hipotensor, lo que es saludable para personas con presión alta.
 - Además, baja el colesterol malo y el nivel de lípidos en sangre.
 - Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.
 - Contiene 10 veces más aminoácidos.
 - Regulariza el tránsito intestinal y favorece la digestión.
 - Aumenta las defensas del organismo.
 - Aumenta 10 veces más la alicina, uno de sus principales componentes, que fortalece el sistema inmunitario y aumenta las defensas del organismo, en especial durante los procesos alérgicos.
 - Es un energizante natural y un vigorizante corporal, ideal para ser consumido por deportistas y atletas de alto rendimiento. También combate el estrés y la depresión.
 - Por su alto contenido de fósforo y azufre, actúa como un sedante especial para los nervios.
 - Es regularizador del sueño.
 - Ayuda en la cicatrización de heridas y en el fortalecimiento óseo.

y la síntesis de hormonas; la **metionina**, que colabora en la síntesis de proteínas; la **fenilalanina** que interviene en la producción del colágeno, fundamentalmente en la estructura de la piel y del tejido conectivo; la **treonina**, que ayuda al hígado en sus funciones de desintoxicación; y la **valina**, que estimula el crecimiento y reparación de los tejidos, el mantenimiento de diversos sistemas y el balance de nitrógeno. Recordemos que los aminoácidos son aquellas sustancias que el cuerpo no puede generar por sí mismo, motivo por el cual se deben incorporar con la alimentación. La falta de aminoácidos produce decaimiento.

ALGUNOS CONSEJOS PARA SU CONSUMO

■ *Su incorporación a la alimentación debe ser progresiva: la primera semana ingerir 1 diente*

por día en ayunas. Se aconseja ingerir un diente durante 90 días y descansar 10 días.

Según la persona y los efectos deseados, se pueden consumir hasta 3 dientes por día.

■ *Se lo puede masticar, o bien tomarlo como un comprimido con un vaso de agua.*

■ *Es muy recomendable consumirlo antes de realizar actividad física o un gran desgaste intelectual.*

■ *Posee un efecto laxante, por lo que es ideal para personas con tránsito lento.*

■ *Si bien no produce ningún efecto colateral, si la persona está medicada, es preciso consultar con el especialista o nutricionista sobre su consumo.*

¿Sabías que...?

✓ *Es 10 veces más energético (un diente de ajo negro tiene la energía de una cabeza de ajo común).*

✓ *Tiene solamente un 3% del olor del ajo común.*

✓ *Es conveniente mantenerlo en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar. Se pueden sacar uno a uno los dientes y guardarlos en un recipiente herméticamente cerrado en el freezer.*

✓ *No produce ningún efecto colateral. Igualmente, es aconsejable realizar una consulta previa al médico en el caso de que se esté realizando algún tratamiento.*



Ajo Negro sobre el pan

El ajo negro se elabora a partir del ajo blanco fresco, el cual es sometido a un proceso de fermentación natural por un tiempo prolongado. En este largo proceso de fermentación, los diferentes componentes del ajo se modifican de manera tal que incrementa su contenido en fitoquímicos. Estos compuestos organosulfurados y flavonoides se encuentran presentes también en el ajo blanco fresco pero, a diferencia de este, sus efectos son más potentes, lo que permite obtener el beneficio buscado aún al consumirlo en menor cantidad.

El ajo negro es muy conocido en países orientales como Corea y Japón, en donde alrededor del 10% de la población lo consume por sus beneficios para la salud. Entre quienes más lo consumen se encuentran los deportistas, debido a su rol energizante.

Puede consumirse de 1 a 3 dientes de ajo con las comidas, solo o pisado sobre el pan. Debido a que su gusto es suave, puede incluso ser incorporado en el desayuno o en el almuerzo. Se recomienda su consumo a lo largo de la mañana o a primeras horas de la tarde, debido a que tiene un efecto energizante prolongado (6 a 8 horas), pudiendo causar insomnio si es consumido en las últimas horas del día.

Asesoramiento: Verónica Urei, nutricionista

AHORA, ¿POR QUÉ EL AJO PRODUCE ESE OLOR QUE TANTO DISGUSTA?

“Esto ocurre porque se combinan sus principios activos con las toxinas del cuerpo. Mientras el cuerpo despidе toxinas, desprende ese olor y cuantas más toxinas tenga, más tiempo lo liberará. Cuando el cuerpo se haya liberado de las toxinas ya no desprenderá más el mal olor. Para evitarlo se puede beber un jugo de limón recién exprimido, una cucharada de miel, un vaso de leche, un poco de vino tinto o decidirse por consumirlo cocido, que igualmente tiene grandes beneficios y prácticamente no molesta”, explica Silvia Calvino, experta en alimentos orgánicos. El ajo negro carece del olor del ajo tradicional, debido a que contiene una textura suave y un sabor que combina el dulce y el salado con el amargo y el picante.

¿DÓNDE SE LO PUEDE CONSEGUIR?

La cabeza mediana de ajó negro se consigue en dietéticas, en ferias o vía web.



La asesora de ajo negro María Isabel Rodríguez nos remonta a los orígenes del ajo negro y nos brinda algunas sugerencias para su consumo.

EL AJO NEGRO NO TIENE EL OLOR DESAGRADABLE DEL AJO CONVENCIONAL

Orígenes. Se dice que Dios creó al hombre y a la mujer y los puso

en la Tierra con la farmacia al lado. Por donde miremos encontraremos en las plantas las sustancias que mitigan los males que nos aquejan. Y una de las estrellas es el “ajo”. Esta hortaliza nos brinda un bulbo capaz de curar numerosas enfermedades, y prevenir muchas más al reforzar nuestro sistema inmunológico.

Como bien queda representado en el símbolo del yin y el yang, cuya lectura nos dice que todo lo bueno tiene algo de malo y todo lo malo tiene algo de bueno, las grandes virtudes de este fruto quedan opacadas por el persistente olor y sabor que deja en sus consumidores. Por ello, un científico japonés, abocado a la tarea de suprimir estos dos factores que atentan contra el consumo de tan bondadoso vegetal, sometió la cabeza de ajo a un proceso de cocción de 30 días, a una temperatura y humedad controladas,

logrando este nuevo producto: el ajo negro.

Denominación. Lo designó así por el color que adquirieron sus dientes al final del proceso. Pero observó que había logrado algo más de lo que lo había motivado a experimentar, ya que al analizar el producto, descubrió que había perdido el 97% de su olor y que sus propiedades habían aumentado de forma asombrosa: diez veces más.

Ingesta diaria. El consumo diario de un diente de ajo negro equivale al consumo de una cabeza diaria de ajo crudo, con todos los beneficios que ello implica, y lo más importante, sin dejar rastros visibles de su ingesta. Se recomienda su consumo en ayunas, ya que su poder energizante dura unas ocho horas.

Recomendación. Se puede tomar con agua como si fuera un comprimido, o se puede masticar, ya que el proceso hace que adquiera un sabor dulzón, que combinado con el sabor típico del ajo origina un sabor muy particular y que se denomina "umami".

Acompañamiento. Se lo puede utilizar para condimentar salsas o acompañar carnes y arroces, logrando así incursionar en el fascinante mundo de la cocina, y que ya va marcando tendencia en el ámbito de la comida gourmet.

Duración. Tiene una duración de doce meses, conservado en el envase en el que ha sido provisto, siempre que se lo guarde en un ambiente seco y oscuro. Se debe descartar la heladera, ya que es un ambiente húmedo. Se puede desgranar uno a uno los dientes y guardarlos en un recipiente



Composición Química

Calorías. 174 cal *

Agua. 53,6 g

Proteínas. 8,3 g

Grasa. 0,3 g

Azúcar. 32,9 g

Fibras. 3,3 g

Ceniza. 1,6 g

Sodio. 0,045 g

Vitamina B1. 0,02 mg

*con respecto a 100 gramos.

hermético en el freezer.

Sugerencias. La mayoría de las transformaciones de nuestro organismo producidas por el consumo del ajo negro son visibles en los análisis de laboratorio, en los

análisis clínicos y en los estudios. No desalentarse si no se observan mejoras.

Es muy difícil notar los cambios en uno mismo, pero los avances son visibles a los ojos de los familiares.



Pan de Ajo a la Napolitana

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 3 dientes de ajo negro
- Media taza de aceite de oliva
- 4 hojas de albahaca
- 6 rebanadas de pan

(preferentemente baguette 4x8 cm)

- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Ají de color a gusto

Preparación

Pelar los tomates y hacer un corte de cruz en la base sin partirlos. Luego se colocan en una olla con 1 taza y media de agua hirviendo, con el corte cruz hacia abajo. Mientras se cocinan, mezclar el aceite de oliva con el ajo negro machacado y los ingredientes secos, se revuelve bien fuerte hasta que el aceite tenga pequeñas burbujas de aire. Cuando los tomates estén blandos, se juntan con la mezcla del aceite y se aplastan con una cuchara y se revuelve aplastando los pedazos grandes que van quedando. Luego, se pica la albahaca fina y se mezcla. Esta mezcla final se unta en cada rebanada y se lleva al horno por 10 minutos a fuego bajo.

Las personas que nos rodean nos podrán informar de nuestros adelantos.

PREGUNTAS BÁSICAS, RESPUESTAS FUNDAMENTALES

Uno de los atractivos de este alimento es que su proceso de elaboración es totalmente natural, sin el uso o agregado de conservantes u otros aditivos químicos.

¿Cómo y cuándo ingerir ajo negro?

La recomendación que se realiza en Japón es la de ingerir de 2 a 3 dientes de ajo negro por día durante la mañana, si es con el desayuno mejor. Hay que recordar que este ajo no tiene el olor ni el sabor tan penetrante del ajo común.

¿Es cierto que este ajo tiene poderes afrodisíacos?

El ajo negro no es un afrodisíaco propiamente dicho, pero sí es un energizante en general, por lo que produce como efecto colateral un aumento de toda la energía corporal.

Si a una persona le baja la presión con frecuencia, ¿se puede utilizar a este alimento para tratar el problema?

El ajo negro es un estabilizador de la presión arterial, pero ayuda más a controlar la hipertensión, a eliminar los lípidos y a disminuir el estrés. Es también un potente antioxidante.

¿El ajo negro engorda? ¿Lo puedo incluir en una dieta hipocalórica?

En su composición se encuentran los aminoácidos esenciales que el organismo no fabrica por



sus propios medios, por lo tanto es excelente como alimento.

Su opinión y/o recomendación sobre la ingesta del ajo negro

Por ser un alimento totalmente natural es recomendable su consumo, no como alimento hipocalórico para bajar de peso, sino como antioxidante, antiestrés y vigorizante en general.

*Asesoró: Dra. Gabriela Soifer
Médica especialista en Medicina
Estética y Nutrición.*

UN DIENTE DE AJO NEGRO TODOS LOS DÍAS

Es bueno sumar un diente de ajo negro en el desayuno porque es una importante fuente de energía. Se aconseja consumirlo durante 90 días y, luego, descansar 10 días.

EL AJO NEGRO SE RECOMIENDA PARA PERSONAS CON:

- presión alta
- defensas bajas
- problemas renales
- problema hormonales
- constipación
- alergia
- asma y problemas respiratorios
- problemas de insomnio
- alzheimer

Entre otras virtudes, ayuda a salir de la depresión, es antiestrés y permite mantener activas las neuronas. Lo que hace la gran diferencia es que el ajo negro tiene solamente un 3% del olor y sabor que posee el ajo común.

Sólo es cuestión de animarse y sumarlo a la mesa diaria.

Ariel Pascuali / Carlos Rivarola, asesores de ajo negro.