

AJO

Allium sativum L.



Usos tradicionales:

Presión arterial alta, reumatismo, diabetes, parásitos, sarna, granos, mezquinos, tos, asma, anginas, acelerar el parto, várices, ansiedad, insomnio, anemia, mal de orín, caries, piojos, caspa, promover la menstruación, hidropesía, callos, mejorar la digestión, bronquitis.

Parte comercializada: Bulbo y tallo fresco.

Preparación: Maceración alcohólica, consumo directo.

Modo de uso: Oral

Dosificación: Consumir 20 gramos utilizando las salsas una vez al día (como alimento). Consumir directamente 2 fracciones (dientes) antes de cada alimento. Cuarenta gotas de maceración alcohólica en medio vaso de agua cada 4 horas, durante 15 días.

Toxicidad: No tóxica. En caso de irritación consumir con alimentos.

**Componentes
químicos**

Del bulbo se obtiene un aceite esencial rico en componentes azufrados entre los que se han identificado ajoeno, alicina, aliína, s- alilcisteína, alilmercaptano, alilmetildisulfuro, alilmetiltrisulfuro, dialilsulfuro, dialildisulfuro.

El sulfuro dialílico es el responsable de la actividad hipolipemiente (vinculada principalmente con la inhibición de síntesis de lípidos e incrementando la eliminación de esteroides ácidos y neutros). Hace descender el colesterol total LDL así como los triglicéridos, al mismo tiempo hace aumentar el colesterol HDL.

**Evaluación
farmacológica**

Tiene acción antibiótica contra *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomona aeruginosa*. Actúa contra los hongos *Candida albicans*, *Aspergillus nidulans*, *Cladosporium carrionii*, *Epidermophyton fluccosum*, *Trichophyton mentagrophytes* y *Trichophyton rubrum*.