

TINTURA DE AJO NEGRO Y SALUD DEL SISTEMA RESPIRATORIO

Hola y saludos de nuevo a todos los usuarios de NigerAllium.

Ya sabéis que de forma regular, queremos proporcionaros información en relación con nuestra novedosa tintura de ajo negro (TAN), para el cuidado y mejora de nuestro estado de salud.

Conocer al organismo y conocer lo que la Naturaleza nos ofrece para nuestro bienestar y buena vitalidad, es una inmejorable forma de conocernos a nosotros mismos, ya que de esta manera podemos tomar responsabilidad del cuidado natural de nuestra salud.

En esta ocasión centraremos la atención sobre el Sistema Respiratorio.

Deseamos que la experiencia de IRTOMI7 S.L. dentro del campo de las Terapias Naturales y del desarrollo de TAN, estén a vuestro servicio.

Antes de meternos en faena, nos gustaría recordaros las alegaciones en publicidad del ajo negro, permitidas por los organismos sanitarios reguladores. Ya sabéis que el ajo es un remedio tradicional milenario valorado por su versatilidad y sus múltiples PROPIEDADES:

Nos ayuda a dar respuesta al ESTRÉS puntual. El diccionario médico lo define como

“ Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.”

Contribuye a mantener la función saludable del HÍGADO. Lo cual es imprescindible para mejorar la depuración de todo el organismo, la calidad de los tejidos y los niveles de energía.

Contribuye a la salud y cuidado del SISTEMA CIRCULATORIO, CAPILARES, VENAS Y ARTERIAS. El ajo contribuye simultáneamente a relajar las paredes arteriales y venosas, a mejorar la CIRCULACIÓN sanguínea y la MICROCIRCULACIÓN, (por ejemplo ayuda a disminuir la sensación de piernas cansadas), mientras nos ayuda a mantener una TENSION ARTERIAL saludable y a regular los lípidos en sangre.

Además el ajo negro es una fuente muy rica en ANTIOXIDANTES.

Participa activamente en el equilibrio metabólico de GRASAS, TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL.

☐ El ajo se ha usado de forma tradicional por su importante capacidad para fortalecer el SISTEMA INMUNOLÓGICO de forma generalizada.

☐ El ajo tiene un conocido efecto ANTIBACTERIANO Y ANTISÉPTICO. Por ejemplo contra mohos, levaduras y bacterias patógenas.

☐ AYUDA A FLUIDIFICAR LAS SECRECIONES bronquiales, de garganta y nasales.

☐ Por todos estos motivos el ajo es también un colaborador inmejorable para mantener la función saludable del SISTEMA RESPIRATORIO en óptimas condiciones.

Al hilo del último artículo sobre la tintura de ajo negro y el sistema circulatorio, hoy queremos comentar los beneficios y contribuciones que TAN realiza sobre el aparato respiratorio, desde una óptica holística y multifactorial. De esta manera comprender y valorar mejor, las múltiples propiedades que provee TAN sobre la salud.

En el anterior artículo hablamos del corazón como un órgano sensible, endocrino, regulador energético-emocional y con su propio cerebro (más allá de su noción errónea de bomba mecánica). El corazón es el responsable de generar y mantener coherencia, unidad y equilibrio global en el organismo. Según muchas filosofías tradicionales también es la sede del espíritu y la conciencia.

Todas estas funciones son realizadas gracias a su capacidad de sincronizar y generar ritmo (usando como medio de comunicación la sangre, las ondas de presión, de sonido y el campo electromagnético), entre las diferentes fuerzas polares u opuestas a las que estamos sujetos.

Al igual que el sistema cardiovascular, el sistema respiratorio tiene también una conexión directa y fundamental con en el estado de salud y energía general del organismo. Por ello se contempla a veces como un solo sistema, el sistema cardiorrespiratorio.

El aparato respiratorio es conocido por el proceso de intercambio de los gases, comandando principalmente, el flujo de oxígeno y retirada del dióxido de carbono del cuerpo en los pulmones. Este intercambio de gases es imprescindible para el equilibrio del PH interno. También participa en mantener el estado y nivel de humedad en las mucosas así como la correcta circulación de los líquidos orgánicos, como por ejemplo, el sistema venoso y linfático.

El acto de la respiración está directamente conectado con todo el organismo mediante el sistema músculo-esquelético. Al respirar estamos masajeando internamente y con cadencia todos nuestros órganos.

El sistema nervioso y el estado mental también están directamente relacionados con la respiración. Nuestra mente y nuestra respiración van acoplados.

Es sabido en cualquier tipo de terapia o sistema de autoconocimiento, el uso de la respiración para tomar conciencia y control sobre nuestros estados internos.

Las emociones, son expresiones diferentes del movimiento de la energía dentro del organismo. Dicho de otra forma, nuestro estado emocional y energético puede entenderse como el mismo proceso, en el que la respiración tiene un papel fundamental.

Energía vital. Alimentación, respiración y electricidad biológica.

Quizá no sea tan conocido que este flujo rítmico y constante de gases, que sucede gracias al sistema respiratorio, tienen la misión principal de generar y mantener el flujo de electrones libres (alcalinos), entre el oxígeno que inhalamos y la glucosa que hemos ingerido a través de los alimentos (ácidos). En este proceso se produce CO_2 , agua, energía en forma de electricidad bioquímica aprovechable para otras funciones orgánicas y finalmente, sustancias ácidas de desecho.

Para que el sistema no se sobrecargue de protones (acidez), y mantener el PH de la sangre, el organismo expulsa principalmente por los pulmones CO_2 (ácido carbónico o dióxido de carbono), y mantiene esa polaridad, al igual que una pila, entre lo que introduce y expulsa. Inhalación y exhalación.

En apenas 5 minutos con esta función de intercambio de gases interrumpida, se genera el fracaso total del organismo. En pocos minutos más, la muerte, como consecuencia de la interrupción del flujo eléctrico y magnético de energía.

De forma simple, solemos pensar que hemos de comer para tener energía. Pero esto es sólo una parte pues (aunque no lo aprovechemos debidamente) la respiración es más crucial aún, para obtener energía del entorno.

Durante la respiración inyectamos una corriente de electrones en forma de oxígeno hacia la sangre arterial, que en primer lugar, se reparte por el organismo co-generando el campo bioelectromagnético, y permitiendo que el corazón sea capaz de recibir, procesar y emitir señales de todo el organismo.

Las propiedades eléctricas de la sangre son electronegativas en la sangre arterial, activadas por los electrones del oxígeno, y electropositivas en la sangre venosa gracias al CO_2 liberado por la glucosa de los alimentos. Esta polaridad

+/- genera un campo realmente potente a nuestro alrededor. Este campo de energía es el responsable de sostener la vida.

Dentro de célula, en concreto en las mitocondrias, el flujo eléctrico del oxígeno fluye hasta la glucosa extraída de los alimentos, que los biólogos conocen como metabolismo energético del Ciclo de Krebs.

De esta forma creamos y generamos energía eléctrica aprovechable para otras reacciones vitales, en forma de una molécula llamada ATP (Adenosin-trifosfato).

Esta molécula almacena y transporta los electrones dentro de la célula para casi todas las funciones, y resulta curioso que esta molécula sea tan poco popular, pese a su crucial y fundamental valor para la vida.

Si hubiera dinero o moneda de cambio dentro del organismo, este sería el ATP, ya que es capaz de almacenar hasta 3 electrones y donarlos si se requiere, como hemos dicho, a cualquiera de las funciones de las celulares que requieran energía (transporte, síntesis, reparación o destrucción de sustancias, etc.).

¡La vida es electricidad en movimiento! ¡El movimiento es ritmo, respiración y latido!.

Acidez, alcalinidad y sistema enzimático de control.

Durante este proceso de generación de energía o metabolismo energético, son transformadas también sustancias alcalinas en sustancias ácidas.

Todas las células conocidas necesitan mantener un ambiente químicamente reducido en su interior, es decir, rico en energía eléctrica (alcalina) en forma de electrones o ATP.

El uso del oxígeno como fuente de energía fue una proeza de la evolución. Las arqueas y células eucariotas aprendieron a aprovechar (hace miles de millones de años, cuando la atmósfera se llenó de oxígeno gracias a las algas y seres fotosintéticos) lo que anteriormente era un veneno para la vida en la tierra.

El oxígeno O₂ nos provee de muchos electrones, pero al mismo tiempo debe estar cuidadosamente manejado, pues el oxígeno libre es muy reactivo y por tanto tóxico.

En este punto nos vamos a detener, para resaltar el valor tan vital que tiene nuestro sistema enzimático antioxidante, así como otras sustancias antioxidantes, ya que son las encargadas de neutralizar el efecto tóxico del oxígeno libre.

De nuestro sistema enzimático (denominado citocromo 450), son famosas las moléculas más neutralizadoras de ROS; superóxido dismutasa (SOD), la glutatión peroxidasa, y la catalasa.

Las ROS (oxigen reactive species / especies reactivas de oxígeno) son un conjunto de moléculas producidas en la mayoría de los procesos metabólicos en los que participa el oxígeno.

Las ROS son moléculas muy reactivas entre las que se encuentran los iones de oxígeno libre, los radicales libres y los peróxidos. Su gran reactividad se debe a que poseen electrones desapareados que les hace reaccionar con otras moléculas orgánicas (en procesos de óxido-reducción) de una forma muy violenta.

Aunque participan de forma natural en el envejecimiento, cuando desbordan nuestro sistema enzimático de control, producen la alteración de otras moléculas orgánicas como lípidos, proteínas o el ADN, por lo que están implicadas en múltiples trastornos y enfermedades.

Al mismo tiempo, todos los trastornos inflamatorios y crónico degenerativos generan ROS lo cual acelera el envejecimiento y la degeneración.

Por ejemplo la oxidación del colesterol en las arterias, está directamente relacionado con la aparición de placas en las arterias (arterioesclerosis) y fenómenos isquémicos. Otro ejemplo se encuentra en la increíble concentración de la enzima glutatión peroxidasa en las células del hígado. Esta le permite la neutralización constante de toxinas de la sangre. Si fracasa todo el organismo fracasa con él.

Se sabe que alteraciones químicas del ADN están involucradas también en procesos de cáncer.

Conviene recordar que para mantener nuestra pila bioeléctrica, con su polo negativo y positivo, necesitamos tanto de sustancias alcalinas (-) como de sustancias ácidas (+), (en formas químicas poco reactivas para que el organismo las maneje "suavemente"). Es muy importante que, además de introducir oxígeno y alimentos alcalinizantes, así como neutralizar los ROS, no acumulemos nunca demasiada acidez dentro del organismo isino se para la pila eléctrica que somos!.

Por ello, todos los órganos de eliminación del cuerpo excretan constantemente moléculas ácidas.

Los riñones ácido úrico, el hígado ácidos biliares, el colon las heces y la mucosidad (son ácidas, por eso viven los acidóphillus), el sudor es ácido

(aunque puede modificarse según otras condiciones) y por último los pulmones expulsan ácido carbónico o CO₂.

Para hacer de nuestra respiración un mecanismo eficiente, debemos inhalar y exhalar con profundidad de la forma más completa posible.

Por eso muchas veces no tenemos energía. Si no exhalamos profundamente para rellenar de nuevo de aire oxigenado los pulmones, mantenemos aire ácido o viciado en nuestro interior.

Incluso, muchas veces hacemos apneas de forma inconsciente, que nos dejan agotados o con necesidad de suspirar o bostezar cada cierto tiempo. Es decir, nos mantiene en estado de acidez y pérdida de ritmo e intercambio eléctrico.

Aunque la acidez es necesaria, cuando acumulamos de más, o no introducimos suficiente alcalinidad, entonces corremos peligro de alterar las funciones energéticas, creando intoxicación y favoreciendo la proliferación de patógenos, ya que la mayoría de ellos (bacterias, virus, parásitos) son habitantes naturales de terrenos ácidos.

La irritabilidad, la confusión mental y el nerviosismo también pueden ser la manifestación de un exceso de acidez metabólica.

Los estados carenciales y de agotamiento, de bajas defensas y de inflamación suelen ser síntomas de un exceso de acidez orgánica versus falta de alcalinidad.

Para las tradiciones antiguas de medicina, las cargas negativas representaban fuerzas celestes masculinas, y las cargas positivas las fuerzas terrestres femeninas. Curiosamente el pH vaginal es ácido y el semen es alcalino!.

La salud corresponde al grado de equilibrio entre estos dos polos. Por eso quizá el corazón y los pulmones tengan tanto que ver con el ritmo (y este con la salud), situados para esta labor, en la parte media del cuerpo. Entre el cielo y la tierra, se encargan de distribuir e intercambiar en armonía.

Hemos de recordar que un sistema respiratorio saludable trabaja para todo el organismo.

Mantener los niveles de oxígeno altos es vital para todo el organismo, especialmente del rendimiento del cerebro y del sistema inmunológico. Curiosamente nuestro sistema inmune ha aprendido a aprovechar los efectos tóxicos del oxígeno sobre los microorganismos patógenos.

Además todas las células necesitan oxígeno y liberar CO₂ en el metabolismo energético.

De nuevo recordamos que el sistema respiratorio tiene la función principal, en colaboración fundamental con el riñón, de mantener el equilibrio de gases (sistema tampón) capaz de mantener y adecuar el nivel de PH ácido/alcalino en el organismo.

Respiración y mente.

Hemos de considerar en este punto, que nuestros hábitos de respiración están completamente condicionados por los patrones mentales, emocionales y nerviosos que hemos adquirido. Es sorprendente que el acto de respirar sea el único reflejo vital que podemos interrumpir o alterar conscientemente, sin embargo no tenemos voluntad directa sobre los latidos del corazón, de los movimientos intestinales, de las contracciones uterinas o de la tensión arterial, por ejemplo.

Los seres humanos han investigado y sacado mucho partido de este hecho, pues mediante la respiración, podemos inducir sobre nuestro organismo modificaciones en nuestra fisiología y en nuestro estado mental. Este hecho, científicamente probado, es la base de la milenaria ciencia hindú del yoga de la respiración, llamado Pranayama, mejormente traducido como "atención y manejo de la fuerza vital o prana".

El control consciente de la respiración permite manejar los estados emocionales, el latido cardiaco, la percepción, los estados mentales, etc., gracias a la conexión directa de los pulmones con nuestro nivel de energía y con el sistema nervioso parasimpático.

También sabemos que las situaciones y shocks de estrés, así como los estados emocionales negativos (principalmente el miedo, la ira y la tristeza) alteran la respiración volviéndola más superficial y menos eficiente. Esto es parte de toda una respuesta del sistema nervioso simpático, el cual comanda las situaciones de ataque, inmovilización o huida, y tiene su origen en conductas biológicas de supervivencia. Si esta condición se prolonga en el tiempo el sistema se acidifica e inevitablemente aparece alguna enfermedad o trastorno para tratar de restaurar el equilibrio.

El músculo principal de la respiración, el diafragma, tiene conexiones fasciales (las fascias son las membranas que recubren músculos, órganos, glándulas y tejidos) con todo el cuerpo. La respiración induce un ritmo estimulante y masaje interno a todo el organismo, ya que muchos músculos además del diafragma forman parte del ejercicio respiratorio.

La tensión muscular y nerviosa, así como los patrones mentales y emocionales que adquirimos o sostenemos, contraen, debilitan o descordinan los músculos respiratorios. A su vez, una respiración ineficiente y tensa, no

permite una buena oxigenación, generando un bucle de pérdida de energía y tensión.

La salud general y nuestro nivel de energía dependen completamente de una respiración eficiente.

Por ejemplo, todos los deportistas conocen el valor y diferencia entre una respiración profunda o superficial, rápida o lenta, tensa o relajada, errática o rítmica.

Conocer y manejar nuestra respiración es una garantía de salud física, pero obviamente de salud emocional y mental.

Si observamos, descubrimos y transformamos nuestros patrones condicionados de respiración, realmente podemos tomar el control consciente de muchos estados internos, de los que solemos ser presa fácil, llevándonos por derroteros automáticos. Al respirar consciente nos brindamos el aprovechamiento completo de la energía en el presente, manteniendo el entusiasmo con la inhalación y la relajación/serenidad con la exhalación. Rítmicamente pero sin rigidez. Dando y recibiendo, en comunicación con el entorno, la energía fluye.

Existe un dicho hindú que dice "Quien respira a medias, vive a medias".

El Sistema Respiratorio es más que los pulmones. Mucosas y mucosidad.

Desde un punto de vista anatómico, el sistema respiratorio también es conocido como Sistema ORL (Otorrino-laringológico) ya que comprende la salud de las funciones y tejidos de los orificios y conductos que van desde la nariz, oídos, boca, senos paranasales, laringe, faringe (piel interior, glándulas serosas y mucosas) y pulmones (con su pleura, bronquios, bronquiolos, alveolos y capilares pulmonares).

Hemos comentado que, desde un punto de vista funcional, el sistema ORL se encarga del intercambio de gases (ya hemos visto que por tanto de electricidad y PH), pero también es fundamental para regular el flujo de agua, humedad y líquidos orgánicos como el sistema linfático (fijaos como el aliento contiene vapor de agua), y de forma recíproca, afectando al sistema nervioso, del ritmo cardiaco, de los estados emocionales, la atención, la memoria o la cognición mental (funciones antiguamente atribuidas al alma que reside en el pecho). También los sentidos del oído, gusto y olfato están dentro de este sistema.

Las células serosas y mucosas se encargan de mantener limpio, lubricado y protegidos todas las cavidades y orificios del organismo mediante

los fluidos mucosos. El moco o flema también tiene la función de nutrir la flora benéfica y ayudar a neutralizar y expulsar toxinas.

La calidad de esta "piel interior" en todos los tejidos en el cuerpo están relacionados entre sí, ya que proceden de la misma capa embriológica durante el desarrollo embriológico, el ectodermo.

Es comprensible que la condición y calidad de la piel y las mucosas, se vean determinadas por los órganos con la mayor capa mucosa del organismo; los intestinos (grueso y delgado) con sus 300m² de superficie aproximadamente (frente a los 2-3 m² de la piel o los 70-80 m² de los pulmones). Por tanto, es comprensible, que a la luz de la Medicina China por ejemplo, la salud de la mucosa pulmonar y del ORL, estén recíprocamente relacionadas con la salud de las mucosas y serosas del intestino grueso. De igual forma con la salud de toda la piel, considerándose órganos de la función o Fase Metal, también encargados de la salud del sistema inmune (wei-chi).

Para la medicina Ayurvédica, el colon es el lugar de residencia del elemento Aire (Doshavatta) que es el encargado de todos los movimientos e intercambios en el cuerpo, así como la comunicación y salud de las fronteras, incluyendo las funciones mentales y nerviosas.

La piel es nuestra frontera y punto de contacto y relación con el exterior. Curiosamente los pulmones son los órganos más altos del tronco y el colon el más bajo, por lo que se sitúan en los extremos, al igual que la piel se comportan como nuestros "límites". Desde un punto de vista bioenergética, la salud de nuestras relaciones, o las repercusiones de unas malas relaciones con el entorno, repercuten en la piel, en el colon y en los pulmones. La función del habla y la fonación están estrechamente vinculadas con el sistema respiratorio, y este con la comunicación. La piel es nuestra frontera y sede del sentido del tacto, nuestra primera y más íntima forma de contacto directo con el mundo. Nos permite sentirnos unidos o separados de algo (nuestra madre nos enseña). La piel (y las mucosas) nos otorgan contención, pero al mismo tiempo comunicación.

Comunicación y microbiota.

En la piel, en la mucosa ORL y en el colon sucede nuestra relación más inmediata con el entorno, es decir, con los microorganismos que nos pueblan y nos rodean. De forma que hemos de tener en cuenta a nuestros amigos microbianos (mediante una alimentación prebiótica) si queremos mantener una buena salud de las mucosas y serosas, que son nuestra piel interior, así como una buena salud de nuestro sistema inmune (pues este empieza con la flora microbiótica en equilibrio). Estos microbios son seres simbiotes que realizan funciones indispensables para la vida. Es decir, no podemos verlos

como organismos separados del nuestro, ya que colaboran estrechamente en nuestras funciones vitales.

Somos un organismo holosimbionte (L. Margullis) formado por nuestras células humanas y por muchas más "no humanas". Cuando no les facilitamos las condiciones para vivir, entonces su lugar es ocupado por microorganismos patógenos, lo que genera estrés sobre el sistema inmunológico, encargado también de poner límite entre "lo que somos y no somos".

Es comprensible que esta labor se realice principalmente en las fronteras del organismo y no en su interior. Es decir en la piel y las mucosas.

Son los microorganismos simbióticos (la flora bacteriana de todo nuestro cuerpo oscila entre 1,5 y 2Kg) los que realizan por nosotros esta labor de comunicación y puesta en contacto con el exterior, por tanto de "diplomacia" y llegado el caso de "defensa". De su salud y equilibrio depende la de nuestra piel mucosa, y de nuestras mucosas depende el libre paso y circulación de las sustancias de intercambio. Las bacterias se encargan por ejemplo de procesar en nuestros intestinos muchas vitaminas y micronutrientes para poder asimilarlas.

Por esto, el factor de la alimentación es tan importante para la salud, ya que los alimentos que facilitan el cuidado, o no, de nuestras mucosas y de nuestra flora suelen ser los mismos.

Los alimentos que consideramos saludables son aquellos que alimentan la flora benéfica, degradando por fermentación lenta y progresivamente los alimentos, lo que permite aprovechar su valor nutricional y/o aumentarlo por la acción de los microorganismos beneficiosos. Si los alimentos que ingerimos generan putrefacción, o una rápida fermentación (como los azúcares y harinas refinadas) o modifican el terreno biológico hacia condiciones de PH inadecuado, entonces aparecen patógenos y sustancias tóxicas como levaduras, mohos, bacterias y parásitos, ya que no son simbióticos.

También la alimentación influye directamente sobre la calidad y cantidad de mucosidad, en el cual el papel de los intestinos y del hígado es fundamental. Existen múltiples trastornos relacionados con una acumulación de mucosidad o flema: mala digestión, pobre absorción de nutrientes, toxicación, alteración de la flora, halitosis, estreñimiento, constipación, inflamación de las articulaciones, tos, sequedad o exceso de humedad en las mucosas, etc.

Por último, el sistema respiratorio tiene un papel muy interesante en la regulación de la temperatura corporal. El aire que entra por la nariz lentamente se calienta en su camino hacia los pulmones, pero cuando respiramos o

exhalamos por la boca somos capaces de eliminar calor sobrante (como cuando hacemos ejercicio físico).

Si la piel y los pulmones se comportan como el polo frío del organismo, el hígado se comporta como el polo caliente. Si el hígado se calienta o congestiona demasiado, entonces la piel y las mucosas también se calientan e inflaman. De forma inversa, un exceso de frío en los pulmones, también induce frío y congestión en el hígado así como constipación en el intestino.

Salud del sistema respiratorio y tintura de ajo negro.

Hemos expuesto las funciones del sistema respiratorio en relación directa o indirecta con la salud global del organismo:

- Su relación directa con el sistema cardiovascular, manteniendo el ritmo de distribución e intercambio de gases.
- De la regulación del PH interior y el movimiento bioelectro-magnético.
- Su relación con el estado de las mucosas y estas, a su vez, con la microbiota que convive en nosotros (mejor dicho, que son parte de nosotros).
- De la relación recíproca entre las mucosas y el sistema inmunológico.
- De las funciones energéticas del oxígeno acopladas al metabolismo celular.
- De la función de nuestros mecanismos antioxidantes de control de ROS.
- De la relación de nuestro estado emocional y mental con la respiración.
- De la relación entre el hígado y las mucosas (ORL, articulaciones e intestinos).
- De la regulación del nivel de humedad y calidad de las secreciones mucosas (flema).
- De la regulación de la temperatura corporal.
- De la relación de nuestro nivel de energía, nuestro estado mental y emocional.

Como siempre tratamos de comunicaros que una buena alimentación es un factor fundamental, y en muchas ocasiones clave, para prevenir, mantener, recuperar o perfeccionar nuestro estado de salud.

Los alimentos saludables, ricos en nutrientes y con muchas propiedades como la tintura de ajo negro, van a contribuir directamente en una buena alimentación, haciendo de ella nuestra mejor medicina.

-La tintura de ajo negro contribuye a la salud del sistema respiratorio por su capacidad de nutrir y limpiar las mucosas.

-Ayuda a fluidificar las secreciones bronquiales, de garganta y nariz especialmente. Otros vegetales del género allium como las cebollas o los puerros también tienen esta capacidad por su riqueza en compuestos azufrados.

-Su capacidad para modular la respuesta inflamatoria de las mucosas junto a su capacidad descongestiva lo hace un alimento útil para personas que sufren de asma. Como el jengibre.

-Su efecto antiséptico contra levaduras, mohos y bacterias ayuda a proteger las mucosas y mantener un buen estado del sistema inmunológico.

-Su riqueza en oligoelementos como el selenio, el cobre, el zinc o el manganeso ayudan al sistema enzimático de protección antioxidante, pues son cofactores de estas enzimas tanto en el interior como el exterior de la célula.

-Contiene polifenoles con capacidad antioxidante muy poderosos como SAC y SAMC.

-El germanio es un oligoelemento relativamente escaso que mejora el transporte de oxígeno dentro de la célula. Por lo que mejora el proceso energético celular así como el del sistema inmunológico. Alimentos ricos en germanio además del ajo son los rabanitos y el diente de león. Además el selenio y el zinc mejoran la actividad del germanio.

-Al ayudar en el metabolismo y salud del hígado favorece también la salud de los tejidos y funciones del sistema respiratorio.

-El aminoácido glutamina, es necesario para mantener la salud de las mucosas. También presente en la algarroba.

-Como la tintura de ajo negro contribuye a la salud del sistema vascular colabora indirectamente en la salud del sistema cardiorrespiratorio.

-Mejora la respuesta al estrés, por lo que favorece una respiración más profunda y relajada. Por tanto, más eficiente.

El ajo y diversos preparados de ajo han sido empleados en la medicina natural para hacer frente a los resfriados, tos y constipados, tan recurrentes en los meses fríos del año, pero de la misma manera en las alergias primaverales o los trastornos digestivos propios del verano por su poderoso efecto antiséptico, inmunorregulador e inmunoestimulante, y por supuesto por su efecto descongestivo de las secreciones mucosas.

Esperamos haber sido pedagógicos y de vuestro interés, al compartir nuestro entusiasmo por la biología del ser humano y por los alimentos y remedios que la naturaleza pone a nuestro alcance.

Es un placer tener la oportunidad de compartir con vosotros el valor e interés de la Tintura de Ajo Negro respecto de la salud del Sistema Respiratorio ORL y sus repercusiones sobre nuestra buena salud y vitalidad.

Os deseamos las mejores respiraciones...bien profundas y cargadas de presencia ¡por tanto de buena energía!

Un cordial y afectuoso saludo,

Héctor Ribao. Naturópata. Área Técnica IRTOMI 7 S.L.

WWW.AJOS-NEGROS.COM