Te decimos por que debes consumir ajo si tienes artrosis

El ajo es una especia aromática, dentro de sus propiedades medicinales se destaca la disminución del dolor generado por la inflamación y el daño del cartílago articular que se produce en la artrosis.

Ajo

El ajo es una especia aromática, ha sido utilizado durante muchos años para dar sabor a las comidas, pero también presenta innumerables beneficios para la salud, especialmente para las enfermedades reumáticas.

Son reconocidas sus propiedades para tratar el dolor y la inflamación en las personas con artrosis.

Beneficios ajo

- **Efecto analgésico:** Se ha demostrado que el ajo disminuye el dolor articular en las personas con artrosis por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación asociada a diversas formas de artritis. También contiene un compuesto llamado disulfuro de dialilo que ayuda a reducir el número de enzimas dañinas para el cartílago.

- **Efecto antinflamatorio:** Esta dado por sus **compuestos azufrados** como la alicina y sus derivados que inhiben la producción de sustancias inflamatorias y la expresión de proteínas con acción inflamatoria.

- **Fortalece el sistema inmunológico:** El ajo es rico en vitaminas C, B6 y minerales como el selenio y el manganeso, componentes que estimulan el sistema inmunológico, además de mejorar la absorción de otros minerales.
- **Mejora la salud cardiovascular:** Tiene un impacto positivo sobre las arterias y la presión sanguínea. Los glóbulos rojos convierten el azufre del ajo en gas sulfuro de hidrógeno que expande los vasos sanguíneos, lo que hace más fácil regular la presión sanguínea y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Mejora el cabello y la piel:** Los antioxidantes del ajo y sus propiedades antibacterianas limpian la piel al eliminar las bacterias que causan el acné.
- **Propiedades antifúngicas:** Combate las infecciones por hongos que causan pie de atleta, tiña y otros como la candidiasis.
- **Mejora la digestión:** El ajo regula el funcionamiento del estómago promueve una correcta digestión, estimula las membranas del estómago para producir zumos gástricos, además de ayudar al hígado a liberar toxinas del cuerpo.
- **Propiedades anticancerígenas:** Ayuda a prevenir el cáncer de estómago y pulmón, el crecimiento de ciertos tipos de tumores y la reducción del tamaño de otros. El alilo de azufre que contiene en su interior puede enlentecer el progreso del crecimiento de células cancerosas.

El ajo, a parte de su sabor característico tiene **propiedades saludables** y altamente **beneficiosas** para mejorar los síntomas de las artrosis como el dolor, la inflamación y el daño al cartílago, por lo que te recomendamos su consumo.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricenter**.

Bibliografía

1. Meng, C. Low backpair. Expert guide to reumatology. ACP series. Expert guides.

2. Bongiorno, P. B., Fratellone, P. M. y LoGiudice, P. (2008). Potential Health Benefits of Garlic (Allium sativum): A Narrative Review. Journal of Complementary and Integrative Medicine 5(1).
3. Ryu, J. H., Dawon, K. (2017). Physicochemical Properties, Biological Activity, Health Benefits, and General Limitations of Aged Black Garlic: A Review. Molecules22(6).
4. Shang, A., Shi-Yu, C., Xiao-Yu, X., Ren-You, G., Guo-Yi, T., Corke, H., Mavumengwana, V. y Hua-Bin, L. (2019). Bioactive Compounds and Biological Functions of Garlic (Allium sativum). Foods 8(7): 1-31.