



にんにく

AJO

El ajo es mucho más que un condimento, es un espanta enfermedades cargado de propiedades nutritivas y beneficios para la salud (los compuestos sulfúricos y sus múltiples fitonutrientes, le dieron esta fama). Colgar ajos en las casas no sólo es para “espantar a los vampiros”, sino porque ya en la Antigua Grecia, Hipócrates padre de la medicina moderna, lo utilizaba para tratar distintas enfermedades. Su consumo diario puede ayudar a mejorar la digestión, a absorber mejor los nutrientes de los alimentos, y también a optimizar las funciones del páncreas y del hígado. El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías (28 gramos contienen 42 calorías), y mucha vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Comer como rutina un diente de ajo en ayunas (mi abuela me lo daba tostado) puede sonar a remedio, pero la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda incluir ajo en la dieta no sólo para reducir el colesterol malo y proteger nuestro corazón, sino como remedio depurativo, antiséptico y antibacteriano.

Propiedades y beneficios

Mejora la circulación de la sangre. El ajo es rico en vitamina B, un compuesto esencial que reduce los niveles de homocisteína, sustancia responsable de endurecer los vasos sanguíneos y de traernos múltiples problemas como trombosis o enfermedades de las arterias coronarias. Consumir un ajo tostado en ayunas nos puede ayudar a combatir estos problemas.

Bueno para el hígado. El ajo es sobre todo un excelente desintoxicante para nuestro organismo. Nos ayuda a depurar toxinas, a eliminar parásitos y a liberar del cuerpo metales pesados como el mercurio o restos de medicamentos que el hígado no puede procesar. El ajo es rico en vitaminas A, B y C, que son muy adecuadas para estimular las funciones hepáticas. Otra de sus virtudes es la de desinflamar, de ahí que sea muy saludable consumir un ajo diario en caso de tener el hígado graso. Bueno para resfriados y afecciones pulmonares.



アナトー

ACHIOTE

El Achiote, conocido también como Achote Atase, Potsote, Rucu, Urcu, Uxta, Mashe (Shipibo), es un árbol pequeño o arbusto. Actualmente se cultiva o crece de manera silvestre en los andes peruanos, Costa Rica, Panamá, México, Ecuador, Colombia y Venezuela. Su uso es principalmente culinario, pero también es una planta con muchas propiedades medicinales. Con fines medicinales se utilizan las hojas y las semillas de esta planta, y en menor medida la raíz. Las semillas contienen 40% de carbohidratos, 18% de fibra y 12% de proteínas. Su compuesto principal es la bixina, conocido como colorante E-160b, de acuerdo con los códigos alimenticios de la Unión Europea. También contiene taninos, vitaminas A, C y D, arginina, flavonoides y carotenoides (al igual que la zanahoria), entre otros elementos. El consumo de semillas de achiote tiene efectos antioxidantes, protege la mucosa gástrica favoreciendo los procesos digestivos y ayuda a disminuir los niveles de azúcar en la sangre. Utilizadas externamente funcionan como cicatrizante, repelente contra insectos y como protector solar. Para estos usos externos se recomienda hacer cataplasmas o moler las semillas y aplicar el polvo sobre heridas y sobre la zona de la piel que se desea proteger del sol o de los mosquitos.

Las hojas de esta planta tienen propiedades antiinflamatorias, anti-sépticas, antidiarreicas y para parar el vómito.

ターメリック

PALILLO O CURCUMA

Para mantener las funciones corporales, un adulto medio necesita 2000 calorías al día. En 100 gramos de Especies, cúrcuma, molido tienes 312 calorías, el 16% del total diario necesario. Además de la edad, las cantidades estimadas de calorías necesarias para mantener el equilibrio calórico para 3 niveles diferentes de actividad física. Un hombre moderadamente activo de entre 15 y 45 años necesita entre 2600 y 2800 calorías diarias, mientras que un hombre de entre 46 y 65 años necesita 2400 calorías y de edad entre 66 y mayores de 76 necesitan entre 2000 y 2200.



ブラックペッパー

PIMIENTA NEGRA

Concretamente, la pimienta negra es un fruto que se emplea como una especia para dar sabor a los platos, pero también por sus propiedades medicinales. Contiene vitamina A, vitamina C, vitamina K, folato y colina, además de minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. rica fuente de minerales y que presenta un alto contenido de fibra dietética junto a una cantidad moderada de proteínas y carbohidratos. Para mejorar sus digestiones, añadir pimienta a la comida es idóneo para evitar la diarrea, el estreñimiento y los cólicos, ya que aumenta la secreción de ácido clorhídrico en el estómago, favoreciendo el proceso digestivo. La piperina es un compuesto que estimula de forma natural la liberación de las enzimas digestivas del páncreas, según un estudio publicado en *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. También previene la formación de gases intestinales y favorece la sudoración y la micción.



クミン

COMINO

El comino se puede utilizar en grano (semillas) o molido. Estos granos son tan pequeños que forman parte de las expresiones en idioma español con la frase popular “Me importa un comino” para ofrecer la idea de algo poco importante. Sin embargo, describe las propiedades del uso medicinal del comino. Es estomacal y sedante con efectos parecidos a los del hinojo, anís o alcaravea. Su aceite esencial provoca relajación muscular. Principios activos: contiene aceite esencial (2-4%), rico en aldehído cumínico (25-35%), terpenos (pineno, terpineol); flavonoides: derivados del luteolol y apigenol. Indicaciones: usado como diurético, aperitivo, espasmolítico, estrogénico, ligeramente hipoglucemiante y sedante. Indicado para inapetencia, meteorismo, dispepsias hiposecretoras, espasmos gastrointestinales, diarreas, lactancia, diabetes, hipomenorrea, dismenorrea, parasitosis intestinales.

