**Aglio medicina**

Non a tutti piace ma basta mangiarne 1-2 spicchi al giorno per depurare i tessuti da grassi e scorie e contrastare cuscinetti, cellulite e ritenzione

Sono davvero molte le proprietà terapeutiche dell’ aglio, utili anche se c’è qualche chilo in più da smaltire: regola la pressione sanguigna, è un antibiotico naturale contro le infezioni gastrointestinali che fanno gonfiare e dilatare il girovita, è in grado di abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e ha un’azione ripulente e detossinante sul fegato e l’apparato digestivo in genere.

L’ aglio contiene una preziosa sinergia di vitamine, aminoacidi, enzimi, proteine, minerali e soprattutto sostanze anti tumorali: da recenti studi di settore sembrerebbe che l’assunzione regolare di aglio sia un ottimo “ravvivante” metabolico e sia preventiva nei confronti dei tumori causati dalle nitrosamine, sostanze che si sviluppano nella flora intestinale quando alta è l’assunzione di cibi ricchi di conservanti (come la carne in scatola e gli insaccati). Le sue proprietà disintossicanti sul tratto digerente e l’intestino, inoltre, aiutano ad attenuare putrefazioni e gonfiori.

Le regole per sfruttare al meglio le virtù dell’aglio

- Prima regola: accertati che l’ aglio sia nostrano e biologico. Lo riconosci dagli spicchi piccoli e rugosi: l’ideale sarebbe gustarlo crudo o comunque non troppo cotto.

- Seconda regola: per ripulire l’alito dopo un pasto con aglio basta masticare una foglia di salvia, una fogliolina di menta, un chicco di caffè o dei semini di anice.

- Terza regola: per evitare di “appestare” la casa con odori troppo intensi usa lo spicchio d’ aglio rivestito con la sua “buccia” (che comunque contiene principi attivi) oppure tieni l’aglio in ammollo nel latte per qualche ora.

Se hai smesso di fumare ti aiuta a non ingrassare

Hai deciso di smettere di fumare e temi che il tuo metabolismo si blocchi facendoti ingrassare? Affidati all’ aglio, che ripulisce il circolo dalle scorie della sigaretta e sostituisce gli effetti “dimagranti” della nicotina, ma senza effetti collaterali. Puoi consumarlo fresco (1-2 spicchi al giorno), aggiunto a sughi, zuppe, insalate e contorni, oppure puoi spremerlo con l’apposito attrezzo; e se proprio non gradisci il suo aroma, prendilo in capsule di estratto secco: ne basta una al giorno.

Quello rosso è più ricco di principi attivi

La maggioranza dell’ aglio di produzione italiana è bianco. Un’altra varietà è il rosa che ha un sapore più delicato e si conserva per minor tempo. Il più pregiato e ricco di principi attivi è l’ aglio rosso, coltivato soprattutto in Sicilia. Poi c’è l’ aglio rosso di Sulmona, in Abruzzo: ha un sapore così forte che si impiega in cucina senza togliere la sua guaina protettiva: si usa, quindi, lo spicchio intero, “vestito”, che è un ottimo sostituto del sale.