

Alho



Origem: O alho é uma planta de cultivo milenar oriunda do Oriente e da Europa Meridional pertence à família das "*Liláceas*" seu nome científico é "*allium sativum*", segundo historiadores os egípcios consumiam alho em abundância.

Seu uso é empregado largamente como tempero em todas as cozinhas, seus "dentes" tem gosto característico e ativo, se comporta como um excitante do apetite.

Existem três tipos básicos de alho que se distinguem pela cor da película que envolve os balbilhos: *alho branco ou alho comum*, *alho rosa ou alho temporão*, alho "*rocambolê*" *vermelho*, não confundir com "*allium sativum*" trata-se de uma espécie diferente chamada *allium scorodoprasum*.

Propriedades terapêuticas: O alho apresenta propriedades bactericidas, preventivo de doenças cardiovasculares é ótimo contra a hipertensão, seus efeitos são potencializados quando o alho é triturado ou cortado. Pelo seu efeito bactericida extermina bactérias malignas do intestino, combate o câncer gastrointestinal por impedir o crescimento das células cancerígenas.

Fortalece o sistema imunológico como um todo, aumentando a resistência orgânica a infecções, fluidifica e desodoriza as secreções no caso

de bronquite, tuberculose, diminui a tosse, provoca a expectoração. Pode ser utilizado também em ferimentos e cortes de prego enferrujado, espinhos, espetos de madeira e cacos de vidro, mordedura de bichos venenosos, promove a desintoxicação do sangue.

O uso regular do alho aumenta a longevidade reduz os riscos de infarto, reduz o colesterol LDL (ruim), aumenta o colesterol HDL (bom) combate bactérias e vírus, previne a aterosclerose, o câncer. Ativa o funcionamento do fígado, cura hemorróidas e varizes, elimina prisão de ventre, combate o ácido úrico, aliviando dores musculares e articulares como reumatismo, gota e ciática.

Elimina o cansaço, melhora visão, é indicado contra dores de cabeça, insônias e nevralgias, elimina vermes como: lombrigas e tênia, auxilia no emagrecimento, bom para os rins e bexiga eczemas e herpes, alivia o diabetes I e proporciona uma qualidade de vida mais saudável como um todo.

Composição em cada 100 gramas

Energia	140,00 kcal
Carboidratos	29,30 g
Proteínas	5,30 g
Lipídios	0,20 g
Fibras	1,66 g
Potássio	4 00,00 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	02,00 mcg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	31,10mg
Ácido Fólico	3,10 mg
Fósforo	150,00 mg
Cobre	0,26 mg
Cálcio	181,00 mg
Selênio	24,90 mg
Ferro	1,70 mg
Zinco	8,83 mg

Podemos observar a presença de altos teores dos elementos zinco e selênio, minerais esses que combatem os radicais livres por serem minerais antioxidantes.

Fonte: <http://www.criasaude.com.br/N2116/fitoterapia/alho.html>

Resumo

Alho, planta medicinal utilizada contra **arteriosclerose** e contra a hipertensão, em geral apresentada em forma de cápsulas ou comprimidos.

Nomes

Nome em português: **alho**

Nome latim: Allium sativum L.

Nom inglês: allium, garlic

Nome francês: ail

Nome alemão: Knoblauch

Nome italiano: aglio

Família

Liliaceae

Constituintes

Óleos voláteis sulfurados (alliine), enxofre, selênio

Partes utilizadas

Bolbo ou cascas

Propriedades do alho

Antibacteriano, antibiótico, antimicótico, **hipolipemiante** (baixa a taxa do mau colesterol: o LDL e aumenta o bom: o HDL) **hipotensor** (dilatação dos vasos), inibidor da agregação plaquetária, expectorante.

Indicações

Para uso interno (comprimido, cápsula, xarope,...)

- **Hipertensão, colesterol**, problemas gastrointestinais, picadas de insetos (na prevenção graças ao efeito repulsiva do alho), bronquite, dores de garganta, cálculos urinários (em condimento).

Atenção! A hipertensão e os problemas de colesterol são doenças graves, o alho pode ser uma medida complementar, mas não é um tratamento primário, portanto peça conselhos a um médico.

Para uso externo (gargarejo,...)

- Verrugas, inflamação do ouvido (otite), **oxiúros**.

Efeitos secundários

Mau-hálito, em alta dosagem, possíveis efeitos gastrointestinais.

Contra-indicação

Desconhecemos

Interações

Possível interação com a *warfarina* (molécula anti-coagulante). Apesar de não termos conhecimento de nenhum caso, o alho pode aumentar o efeito da warfarina e levar a eventuais sangramentos. Interação possível com determinados medicamentos contra diabetes (risco de desenvolver uma hipoglicemia).

Preparações à base de alho

- **Comprimido** de alho (contra a hipertensão e o colesterol)
- **Cápsula** de alho (em forma de óleo de alho) ou **cápsula** de alho (contra a hipertensão e o colesterol)
- **Xarope de alho** (contra a tosse)
- **Casca de alho** (contra as dores de garganta)

Onde cresce o alho?

O alho cresce em diversos lugares do mundo (Europa, América, Ásia,...).

Quando o alho floresce?

O alho floresce no mês de junho.

Observações

Um efeito desagradável do alho pode ser o surgimento de um mau odor, esse odor pode sair às vezes pela transpiração, pelo nariz ou pela boca. Infelizmente os medicamentos que dizem que não possuem efeitos de odor não são eficientes. Sendo assim, é a molécula responsável pela eficiência que provoca o odor típico do alho. O alho é uma planta muito estudada, segundo a maioria dos estudos clínicos (alguns são mais críticos), o alho teria uma real eficiência contra determinadas doenças cardiovasculares e seria também preventivo contra a hipertensão e os problemas de colesterol.

Alho, bom para (quase) tudo

Antisséptico, antiinflamatório, anti-colesterol, antioxidante, antialérgico e até mesmo...afrodisíaco (mas tome cuidado com o seu efeito "mata-amor" no hálito). Seria o alho um remédio milagroso? Ele surgiu a mais de 5.000 anos nos estepes da Ásia Central e era utilizado como antiveneno na Roma Antiga. Desde então, o seu sucesso nunca foi desmentido.

Graças aos seus ácidos fenóis, o alho age como um antisséptico poderoso do sistema digestivo e do aparelho respiratório. Seu efeito fluidificante sobre o sangue, sua capacidade de dissolver os pequenos coágulos freariam a evolução da aterosclerose. Por outro lado, os seus princípios ativos enxofrados dilatariam as artérias coronárias, contribuindo na prevenção da angina do peito. Se consumido regularmente, ele ajudaria a prevenir o câncer do estômago e seria eficaz contra os vermes intestinais. E naturalmente, é útil dizer que ele também afugenta os vampiros!

No entanto, tome cuidado com o seu excesso, pois se consumido em grandes quantidades, o alho pode desencadear queimaduras gástricas. E mesmo em aplicações locais, o "remédio" não é anódino e pode provocar necroses localizadas da pele...

Disponível em: <http://www.vigorevida.com.br/materias/alho.htm>