

## LA TINTURA DE AJO NEGRO Y LA SALUD DEL SISTEMA CIRCULATORIO.

Vamos a exponer cual es el papel y relevancia del sistema cardiocirculatorio en el organismo y luego podremos comprender mejor la ayuda que nos brinda la tintura de ajo negro.

Un poquito de biología. Espero que sea de nuestro interés.

El sistema circulatorio consta de corazón, vasos sanguíneos (arterias y venas), capilares y de sangre.

Hablemos primero del corazón. Todos conocemos la importancia crucial del corazón para el mantenimiento de la vida, pero lo que nos pasa desapercibido es la importancia crucial del corazón y su salud para vivir con calidad en todos nuestros niveles de realidad; física, emocional, mental y psicoenergética.

Resulta que el corazón no sólo funciona como una máquina que bombea sangre, sino que es un receptor, procesador y emisor de muchos tipos de señales e información. Es un cerebro, una glándula endocrina, un músculo, pero sobre todo, aunque pueda resultar un tanto absurdo recordarlo, "es nuestro órgano de los sentimientos y las emociones".

El corazón contiene su propio "cerebro", o siendo más precisos "es un cerebro por derecho propio", comunicado igual que el cerebro, al sistema nervioso central. Posee el campo electromagnético más poderoso del organismo, lo envuelve y lo regula, percibiendo y adaptándose a todo tipo de cambios, tanto internos como externos. Y la vida tiene una constante, el cambio. Por tanto los seres vivos han desarrollado la mayor adaptación posible al cambio, especializándose en captar e interpretar todas las señales que ocurren a su alrededor.

De todas esas señales, las que primero son percibidas, son las variaciones de campo y onda electromagnéticas, al igual que un dispositivo móvil, una radio o un satélite. El corazón es el órgano más especializado en esta labor que conocemos, lo cual concuerda con la visión de todas las medicinas y sistemas de sanación del mundo. El corazón no sólo siente, sino que su inteligencia y capacidad de procesar información es mucho mayor de lo que pensábamos.

El campo electromagnético del corazón es unas 5000 veces más potente que el cerebro, y se ha demostrado cómo la variación de frecuencias e intensidad de señal del corazón, modifica y sintoniza el funcionamiento del

cerebro. Junto con él, todos los órganos son puestos en comunicación y coherencia, en ritmo.

Es decir, pese a que tenemos la idea de que es el cerebro quien tiene la máxima jerarquía en nuestro organismo, resulta ser que es el corazón quien opera como "un director de orquesta" que percibe, interpreta, coordina y regula con pequeñas y variadas señales rítmicas; químicas, endocrinas, nerviosas, sonido, presión y electromagnéticas, el conjunto de funciones de todo el organismo.

El concierto o desconcierto que estas señales producen es lo que nosotros percibimos como emociones y sentimientos. Y como este tema es muy extenso para dedicarlo en este correo, podemos resumirlo así: Las emociones y sentimientos son el lenguaje con el que el corazón pone en comunicación el cuerpo (las células) con la mente (las ideas).

Al mismo tiempo genera coherencia entre todas las partes del organismo (homeostasis) y del organismo con el medio ambiente (adaptación). Es el sintonizador que mantiene la unidad y coherencia interna, así como el equilibrio y coherencia con el exterior. Quizá por ello este dividido en 2x2.

Lo más sorprendente es que el latido del corazón no es previsible, y cuanto menos previsible más sano se encuentra, más capacidad de variar, cambiar y adaptarse posee. Es inteligencia creativa.

Las señales y primer procesamiento del entorno pasan primero por el corazón y luego por la cabeza, y esto no es una mera metáfora poética, aunque el corazón parece que guste de ellas.

El corazón no está solo en su labor. La inmensa red de venas, arterias y capilares que conforman el sistema circulatorio (más de 96.000km si los extendiésemos imaginariamente en línea recta), tienen más funciones que las de meras tuberías por las que circula la sangre.

El sistema circulatorio trabaja en conjunto con el corazón y otros órganos para regular el aporte de nutrientes, las ondas de presión, la tensión arterial y/o para aumentar o disminuir la circulación en determinados lugares o tejidos. También participa en la regulación de la temperatura corporal y se investiga la importancia del transporte de señales e información electromagnética mediante los vasos y la sangre (pues son excelentes conductores de frecuencias eléctricas, magnéticas y de sonido).

La salud del sistema circulatorio está estrechamente relacionada con el corazón y viceversa. Y a la luz de los últimos descubrimientos el sistema cardiovascular también funciona como un mecanismo electromagnético.

Todavía debemos mencionar que la salud del sistema circulatorio depende intrínsecamente del único tejido líquido del organismo: la sangre (curioso que sea tan rica en hierro, un metal magnético).

Se puede decir que la sangre baña todas las células del organismo. Contiene las sustancias e información precursores de todos los tejidos y fluidos del cuerpo.

Sabemos que la sangre es un tejido muy complejo y especializado, con funciones de comunicación, distribución e integración en todo el organismo. Porta nutrientes (oxígeno, minerales, proteínas), información (hormonas, neuropéptidos, señales eléctricas, magnéticas) y recoge las sustancias de deshecho metabólico del cuerpo (toxinas), para su eliminación. La sangre que corre por las arterias (con oxígeno) y la sangre venosa (con CO<sub>2</sub>), tienen funciones y mecanismos diferentes, que se mantienen en equilibrio para mantener la salud del cuerpo.

Aunque tenemos la idea de que en la médula ósea es donde generamos la sangre, esto es cierto sólo en parte. Es bueno tener en cuenta que para tener una sangre sana han de intervenir varios órganos y factores como una buena nutrición y correcto funcionamiento del sistema digestivo, desintoxicación y eliminación.

Por eso hemos de resaltar el estrecho vínculo con la sangre que tienen, además del corazón, el intestino delgado, el bazo, el hígado, el colon, los riñones y los pulmones. Y sin embargo, ¿de dónde procede la calidad de las células que componen estos órganos, incluyendo la médula? Respuesta: Por un lado de su genética, pero a la luz de los últimos descubrimientos de una ciencia llamada "epigenética", lo tenemos aún más claro: la calidad de nuestra sangre procede de los alimentos que ingerimos, digerimos y asimilamos.

La calidad biológica de la sangre comienza en el proceso digestivo, donde sucede la transformación de los alimentos en protoplasma o plasma sanguíneo, la cual es la matriz "sustancial" de la sangre.

Es en el intestino delgado (y parte en el colon) donde se absorben prácticamente todas las sustancias para la vida: las albúminas (proteína), minerales, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, enzimas, ácidos nucleicos, etc.

Toda la sangre pasa de los intestinos al hígado. Esta es sangre venosa, sin oxígeno. Posteriormente el hígado limpia, selecciona y procesa el plasma. Podemos decir que le imprime su propio sello químico y "carga" a la sangre de las sustancias finales que han de circular por ella, ya que el hígado es el almacén principal de nutrientes del organismo. Toda la sangre ya filtrada y cargada pasa

del hígado al corazón, y desde este se envía a los pulmones. Por último los pulmones se encargarán de intercambiar gases con la sangre, principalmente el CO<sub>2</sub> por O<sub>2</sub>, para volver al corazón y entonces ser distribuida por todo el organismo.

Por otro lado el riñón, la médula ósea y el bazo, mantienen el equilibrio de las células sanguíneas (glóbulos rojos, blancos, plaquetas), estimulando su generación o destruyéndolas.

Además otros órganos de eliminación (riñones, piel, colon, etc.) mantendrán también la pureza y valor biológico de la sangre. Esto es fundamental para que la sangre mantenga sus propiedades.

Como podemos apreciar, muchos sistemas se encuentran implicados en el proceso adecuado de elaboración y mantenimiento de la sangre, pero todo comienza con una buena nutrición y una correcta eliminación. Es necesario entender que la calidad y composición de la sangre, así como su correcta distribución, determinan la salud general de las células y por tanto, del organismo.

Además, la sangre es una vía de comunicación química, hormonal, electromagnética, etc. que permite al corazón coordinar la salud del organismo por medio de señales, en colaboración estrecha con el cerebro, el sistema nervioso central y la red de vasos.

El sistema de vasos, arterias y venas colabora activa y estrechamente en la circulación y equilibrio de otras funciones, como por ejemplo la regulación de la tensión sanguínea, o la distribución de señales de presión o electromagnéticas.

Y el corazón orquesta el organismo. Cuando la sangre es rica y mantiene su cualidad y pureza, garantiza la salud del corazón, la de todo el sistema vascular, así como de todos los tejidos y células del cuerpo. Directa o indirectamente. Esto repercute a nivel físico, emocional, mental y bioenergético.

### **¿Cómo puede ayudar la Tintura de Ajo Negro a la salud del sistema cardiovascular?**

No descubrimos nada nuevo bajo el Sol al relacionar las propiedades del ajo o del ajo negro con la salud cardiovascular.

Hay innumerables estudios que confirman los beneficios del ajo para las enfermedades cardiocirculatorias, así como su empleo en medicinas antiguas o tradicionales.

La EFSA reconoce alegaciones respecto a la protección de las paredes arteriales, mejora de la fluidez de la sangre, o mejora del hígado y del sistema circulatorio, que como hemos visto, están estrechamente relacionados con la salud del corazón.

Todos conoceréis que la tintura de ajo negro provee beneficios en diferentes sistemas orgánicos a la vez, y por ello hemos de resaltarlo enormemente útil para la salud del sistema circulatorio, pues hemos visto que este sistema es el que está más estrechamente relacionado con todos los tejidos y células.

El ajo minimiza los factores de riesgo más comunes asociados a estos trastornos como son: la hipertensión, aterosclerosis, oxidación lipídica y daños oxidativos en células cardíacas, hepáticas, venas, capilares y/o arterias. Ateritis, flebitis, intoxicación sanguínea, acidez metabólica, espesamiento de la sangre, alteraciones metabólicas de glucosa, colesterol y/o triglicéridos elevados.

- Ayuda a mejorar el funcionamiento hepático, el almacén y flito principal del organismo. (Gracias a la cantidad de compuestos azufrados del ajo negro que son los más abundante entre los alimentos conocidos.)
- Limpia y fluidifica la sangre.
- Mejora la microcirculación capilar. Por lo que la circulación del cerebro se ve beneficiada.
- Relaja y desinflama las paredes arteriales.
- Ayuda a regular la hipertensión.
- Mejora la función del sistema respiratorio y de la oxigenación celular. Lo cual indirectamente mejora la relación cardio-respiratoria.
- Ayuda a regular triglicéridos y el colesterol en sangre.
- Contiene polifenoles antioxidantes muy poderosos. Como SAC (S-Alil-Cisteína) y SAMC (S-Alil-Mercapatano-Cisteína). Os animamos a que investiguéis sobre ellos en relación al ictus o al infarto así como su relación con la vit-E (la más cardiosaludable).
- Contiene nutrientes fundamentales como el selenio, el zinc, la metionina, el germanio, que son factores para la formación de enzimas antioxidantes endógenos (Glutatión, Super-óxido Dismutasa). Nuestros neutralizadores de toxinas y radicales libres.

**Otras propiedades que podemos tener en cuenta del ajo negro**, o de otros alimentos que contengan estos nutrientes son muy interesantes para el sistema cardiovascular o circulatorio.

- Facilita la diuresis por su contenido en potasio. Por lo que ayuda a mejorar los edemas y retenciones de líquidos. Por eso es importante una dieta rica en vegetales.
- El azufre, el cobre y los aminoácidos esenciales y no esenciales presentes en el ajo u otros alimentos ricos en proteínas como las legumbres son precursores del colágeno, y este a su vez responsable de la calidad de las paredes venosas y arteriales.
- La mejora del metabolismo del colágeno beneficia la calidad de la matriz extracelular, del sistema locomotor y de todos los procesos inflamatorios. Esto mejora asegurándonos un aporte de ácidos grasos Omega 3 con pescado azul o algas regularmente.
- La capacidad antiséptica del ajo negro favorece el funcionamiento del sistema respiratorio pero también digestivo, por lo que favorece el proceso de eliminación de toxinas. Las toxinas son responsables de muchas alteraciones orgánicas, especialmente acumuladas en el colon. Muchas toxinas son producidas por bacterias, mohos o parásitos intestinales. Se han relacionado estrechamente las enfermedades, alteraciones de colon y procesos inflamatorios intestinales con alteraciones cardiocirculatorias. Por ello es importante una alimentación buena para el colon rica en fibra y prebióticos, junto con especias antisépticas como el ajo el tomillo o el orégano. El ajo ha sido alabado tradicionalmente como purificador.
- Las alteraciones de la mucosa intestinal conllevan procesos inmunológicos, alergias, asma, intolerancias alimentarias, inflamación subclínica, y un largo etc. Un nutriente fundamental para la mucosa es el aminoácido glutamina. Los alimentos ricos en glutamina como el ajo negro (es el aminoácido más abundante) o la algarroba van a colaborar en la salud de la misma, así como probióticos como la pasta de miso o el chucrut.
- Los alimentos ricos en magnesio como el ajo negro o los frutos secos son cardiosaludables.

Como siempre tratamos de comunicaros, 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 mayor medicina.

En cuanto a los trastornos y riesgos sobre el sistema cardiovascular que aquejan a nuestra sociedad, la alimentación se evidencia fundamental en este proceso. Es por ello que la "dieta mediterránea" ha alcanzado un estatus de reconocimiento mundial, ya que se muestra muy beneficiosa para este tipo de trastornos y enfermedades.

La recurrente presencia del ajo en la cocina mediterránea hizo a los investigadores modernos fijarse aún más en sus propiedades y ratificar sus beneficios para la salud cardiovascular. Muchos médicos antiguos y modernos se enamoraron de las virtudes del ajo especialmente cardiólogos, pues en un mismo alimento favorecen relajar y desinflamar las paredes arteriales, regular la tensión, fluidificar la sangre y limpiarla, así como ayudar a regular el metabolismo de grasas y azúcar. ¡Maravilloso!.

Sin embargo, ha sido en Oriente donde han hallado la solución para tomar ajo concentrado, exaltar sus propiedades y no crear molestias con olor o irritación. Se llama ajo negro o ajo envejecido.

Ahora contamos con la primera tintura hidroalcohólica de alta absorción y biodisponibilidad de ajo negro en el mundo, siendo nuestra intención la de contribuir a la salud general de las personas a partir de este superalimento natural de forma sencilla, eficaz y segura.

Me gustaría seguir recogiendo vuestros testimonios del carácter que sean. Estoy muy agradecido por vuestra importante colaboración en la investigación de la tintura del ajo negro.

Recuerdo a los profesionales de la salud que se den de alta como tal (dentro del backoffice en mis datos) y así puedan acceder a estudios más rigurosos.

Esperamos y agradecemos seguir contando con vuestra confianza e interés.

Un cordial y afectuoso saludo, atentamente

Héctor Ribao. Naturópata. Área Técnica IRTOMI SL