

## SISTEMA INMUNITARIO Y TINTURA DE AJO NEGRO

Ahora que llegan los fríos del otoño y del invierno, con los resfriados y gripes estacionales es un buen momento para recordaros los beneficios de la tintura de ajo negro para ayudar a nuestras defensas a estar a punto.

La tintura de ajo negro provee beneficios en múltiples sistemas del cuerpo, los cuales van a contribuir la salud global del organismo y específicamente del sistema inmunitario.

El sistema inmunitario o inmunológico es aquel conjunto de estructuras y procesos biológicos en el interior del organismo que lo protege contra enfermedades identificando y atacando a agentes patógenos. Detecta una amplia variedad de agentes, como virus, bacterias, parásitos y xenobióticos (sustancias ajenas al organismo) y necesita distinguirlos de las propias células y tejidos sanos del organismo para funcionar correctamente.

El sistema inmunitario se encuentra compuesto principalmente por leucocitos (linfocitos T y K, anticuerpos, citoquinas, macrófagos, neutrófilos, entre otros componentes que ayudan a su funcionamiento).

La medicina distingue entre estructuras primarias (médula ósea y timo) y estructuras secundarias (bazo y sistema linfático).

Los últimos avances en medicina también muestran la importancia de la flora bacteriana intestinal, cuya salud y equilibrio repercute directamente en nuestras defensas, ya que ésta se comporta como la primera barrera respecto a los microorganismos patógenos, y en caso de desequilibrio supone la implantación de estos microorganismos "malos", ya que si los microorganismos buenos no ocupan su lugar y se ven invadidos y colonizados por estos.

Todos conocemos el valor del ajo para combatir resfriados gracias a su poder antiséptico (contra levaduras, mohos, parásitos y bacterias saprófitas), y al mismo tiempo, por la capacidad expectorante y mucolítica del ajo nos ayuda a eliminar y no estancar esta mucosidad, verdadera causa de la instalación de los microorganismos oportunistas, tanto a nivel del sistema digestivo como del sistema respiratorio.

La tintura de ajo negro contribuye significativamente en mantener un sistema inmunitario fuerte gracias a sus nutrientes azufrados (SAC y SAMC), los cuales han demostrado su capacidad para incrementar la respuesta de linfocitos y citoquinas, pero también gracias a los oligoelementos como el zinc, el cobre, el manganeso o el selenio.

Estos oligoelementos nutren nuestros sistemas de adaptación y son responsables del mantenimiento de nuestros mecanismos naturales de

neutralización y eliminación de tóxicos, especialmente de radicales libres. Junto con los aminoácidos cisteína y metionina, son responsables de la buena salud celular especialmente a nivel hepático. El hígado es el principal filtro y detoxificador del cuerpo.

Cuando el hígado se encuentra sobrecargado, todo nuestro sistema inmunitario sufre por ello, la calidad de la sangre disminuye y el organismo necesita encontrar otras vías de eliminación de toxinas como la piel o la sangre menstrual. Si el cuerpo no consigue eliminar las toxinas comienza a depositarlas en zonas como las articulaciones, el tejido adiposo (graso), o en el propio entramado extracelular. Esto es un factor de riesgo para múltiples trastornos.

Cuando las células se rodean de toxinas no sólo interfieren en su capacidad de seguir eliminando los subproductos naturales del metabolismo (ácidos) sino que también interfieren en que los nutrientes como el oxígeno, los minerales o las proteínas sean capaces de atravesar la membrana celular y nutrir convenientemente las células. Ello se manifiesta con la aparición de trastornos leves y después graves pues todas las funciones del organismo dependen del buen funcionamiento celular.

Según estudios científicos en Japón (departamento de inmunología celular del Instituto de Ciencias y Salud Hirosaki), el extracto de ajo negro (gracias a su contenido en SAC-S-Allil-Cisteína) mejoró la inmunidad celular (en ratones) elevando la actividad de los linfocitos k. Otras sustancias como citoquinas, interferón-J, interleucina-2 y factor de necrosis celular se generaron en el bazo de los ratones tratados con extracto de ajo negro. Sin embargo, la cantidad de otras sustancias que se asocian con la inmunidad humoral tales como la interleucina-4 y la producción de anticuerpos IgG e IgE disminuyeron.

Los principales compuestos orgánicos de azufre únicos en el ajo negro y la tintura SAC y SAMC tienen una potente acción antioxidante (Amagase 1997, Ide y Lau 1997, Imai et al. 1994 Wei y Lau 1998).

Su alta actividad antioxidante en comparación con otras preparaciones comerciales de ajo es en parte, resultado de su alto contenido de estos compuestos orgánicos de azufre solubles en agua estable y altamente biodisponibles. Los estudios adicionales en humanos de extracto de ajo negro y de sus componentes se siguen investigando más a fondo en su papel en la protección de la salud humana, y los estudios moleculares revelarán los mecanismos subyacentes, pues la tintura existen más de 100 componentes de los cuales sólo existe investigación de una decena de ellos.

Otras sustancias presentes en la tintura de ajo negro son inmunoestimulantes o inmunomoduladoras tales como:

Aminoácidos: Imprescindibles para la síntesis de proteínas inmunoglobulinas, quercitinas y proteínas complemento.

Adenosina: Estimula el sistema inmune mediante macrófagos y células esplénicas.

Saponinas: La Gitonina F es antivírica, el Erubósito B anti fúngico. (También presentes en legumbres, cebollas o ñame) Selenio: Antivírico y antibacteriano. (Además del ajo tenemos una buena fuente en las nueces de Brasil)

Zinc: Imprescindible para la síntesis de proteínas, es fundamental para mantener nuestro sistema inmunitario fuerte. (Las semillas de calabaza o el sésamo son también una buena fuente de este mineral)

Quercitina: Estabiliza los mastocitos. (El té verde y las cebollas contienen grandes cantidades también).

Ya sabéis que la tintura de ajo negro contribuye a una adecuada respuesta al estrés y estimula nuestra capacidad de adaptación, al mismo tiempo colabora para mantener una buena circulación sanguínea lo cual es imprescindible para distribuir el calor y temperatura corporal.

En muchas ocasiones, una mala regulación de la temperatura permite una exposición al frío, lo cual deprime nuestro sistema inmunitario.

Por todas estas razones la tintura de ajo negro colabora de forma excepcional en tener nuestras defensas y mecanismos de respuesta y adaptación orgánicos, para mantener un sistema inmunitario capaz de hacer frente tanto a factores internos como externos.

Cómoda, simple, eficaz y segura. La tintura de ajo negro contribuye a una salud global gracias a sus múltiples propiedades. El poder del ajo negro sin los inconvenientes del ajo blanco; sin olor, sin irritación, sin molestias digestivas.

Esperamos que esta información os resulte útil y valiosa. Un fuerte y afectuoso saludo a todos, seguimos trabajando y nos mantenemos a vuestra disposición para aclarar cualquier duda.

Héctor Ribao González

Dirección Técnica IRTOMI7 SL

hectorareatecnica@nigerallium.com