
L'aglio, il benessere in uno spicchio

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Tante le proprietà curative di questo bulbo. Con il suo basso costo può rivelarsi un vero toccasana alla portata di tutti

È un potente antibatterico naturale, contribuisce ad abbassare il livello della pressione sanguigna e quello del colesterolo, ha funzioni depurative, antimicotiche e antiossidanti, contiene vitamine e sali minerali. È l'aglio che, con le sue proprietà benefiche e il basso costo, può diventare davvero uno dei nostri migliori alleati per stare bene.

Stimola, infatti, il buon funzionamento del cuore e favorisce la circolazione, migliora le condizioni di salute dei diabetici e può rivelarsi utile anche nelle affezioni respiratorie per le sue proprietà espettoranti.

Certo, non manca qualche aspetto negativo, come l'odore intenso, che però viene ridotto eliminando i germogli e la parte interna. E chi davvero non riesce a sopportarne l'aroma, lo può cuocere "in camicia", cioè con intorno la pellicola protettiva di cui ogni spicchio è naturalmente dotato. Un piccolo sacrificio, in cambio di tanti benefici.