



L'aglio ed il timo sono stati sempre usati come rimedi fitoterapici per il nostro organismo. Noi abbiamo unito queste due efficaci piante in capsule molli, inodori, dando vita a Forever Garlic-Thyme. Ogni singola capsula contiene l'equivalente di 1.000 milligrammi di aglio fresco.

## L' AGLIO

L'aglio è uno degli ortaggi più conosciuti fin dai tempi antichi. Era molto usato, come anche oggi, per le sue proprietà benefiche sulla salute. È ricco di vitamina C, A, B1, B2, PP, contiene buone quantità di potassio, è antisettico per l'apparato respiratorio e l'apparato digerente, aiuta a mantenere un ottimale livello di colesterolo, svolge un'importante azione cardiovascolare diminuendo la pressione arteriosa sia massima che minima.

Pensate, già nell'antico testamento si menzionava l'aglio, in tutta la storia ha sempre avuto una ottima fama, pensate, i faraoni distribuivano aglio agli schiavi che costruivano le piramidi per renderli più forti, durante le olimpiadi, gli atleti greci masticavano gli spicchi prima delle gare, l'imperatore Nerone utilizzava una miscela di succo d'aglio e miele per schiarire la voce, ciò è usato ancora oggi da molti tenori, nel medioevo era appeso alle finestre avendo la funzione di allontanare il maligno.

L'elemento attivo dell'aglio è una sostanza chimica chiamata "allicina". A differenza degli antibiotici, che insieme ai germi nocivi distruggono anche i batteri utili all'organismo, l'allicina si limita a combattere quelli nocivi. L'aglio non distrugge istantaneamente i germi, ma inizia su di essi un processo di soffocamento: infatti l'allicina e le altre sostanze chimiche presenti nel succo dell'aglio si legano agli elementi costitutivi del virus e li rendono inattivi. In altre parole, il contatto con l'aglio soffoca letteralmente i germi.

L'aglio ha proprietà antibatteriche che erano già conosciute da tempi antichi, infatti, è presente una sostanza chiamata Alliina, è una sostanza inodore che con l'azione di un enzima chiamato allinasi, sempre presente nell'aglio, libera allicina, essa agisce direttamente contro batteri, funghi, parassiti e virus.

Possiamo riassumere le molteplici proprietà dell'aglio nel seguente modo:

**1. Ipotensivo:** in forti dosi l'aglio fa diminuire la pressione arteriosa sia la massima che la minima. Ha un effetto vasodilatatore, per cui se ne raccomanda l'uso specialmente agli ipertesi, agli arteriosclerotici e a coloro che soffrono di cuore. L'aglio è un ottimo amico del sistema circolatorio.



**2. Fluidificante del sangue:** l'aglio agisce come antiaggregante delle piastrine (combatte l'eccessiva tendenza delle piastrine del sangue a raggrupparsi formando coaguli) e come fibrinolitico (scioglie la fibrina, proteina che forma i coaguli del sangue). Tutto questo contribuisce ad aumentare la fluidità del sangue, l'aglio è una pianta molto raccomandabile a coloro che soffrono disturbi vascolari a causa di una cattiva circolazione sanguigna.

**3. Ipolipemizzante:** diminuisce nel sangue il livello del colesterolo LDL (colesterolo nocivo), probabilmente perché ne rende difficile l'assorbimento nell'intestino.

**4. Ipoglicemizzante:** dato che normalizza il livello di glucosio nel sangue, è opportuno che lo usino i diabetici (come *integratore* di altre terapie), gli obesi e, come misura preventiva, anche le persone che hanno avuto in famiglia persone sofferenti di diabete.

**5. Antibiotico e antisettico generale:** fin dalla metà di questo secolo si continuano a svolgere ricerche sulle proprietà medicamentose e disinfettanti dell'aglio.

**7. Potente vermifugo** contro i parassiti intestinali più comuni.

**8. Tonificante generale dell'organismo e depurativo:** l'aglio attiva le reazioni chimiche del metabolismo e favorisce i processi escretivi delle sostanze di rifiuto (catabolismo). Grazie a queste virtù è particolarmente indicato per gli inappetenti, nei casi di debolezza e di esaurimento, e per coloro che soffrono di residui acidi in eccesso (gota, artrite, alcuni reumatismi).

**9. Disintossicante,** raccomandato specialmente nelle cure finalizzate a smettere di fumare. Normalizza la pressione arteriosa che in genere nei fumatori è alta, aiuta a eliminare le mucosità trattenute nei bronchi e a rigenerarne la mucosa; al tempo stesso contribuisce a vincere il desiderio di fumare, forse per lo speciale odore che trasmette all'alito.

È una pianta mediterranea ed il suo nome deriva da una parola greca che significa profumo.

Il timo infatti ha un aroma così penetrante che gli antichi lo avevano soprannominato "respiro di Zeus". Con il timo unito a rametti di rosmarino e di menta raccolti all'alba veniva composto un mazzetto benaugurante che si appendeva in casa per propiziare felicità e salute. Nei temi antichi l'aroma del timo intenso e vigoroso, era ritenuto capace di infondere coraggio ai soldati tonificando il corpo in acqua di timo e rinvigorire l'animo bevendo tisane.

I Greci solevano fare delle fumigazioni per combattere le malattie infettive. I luoghi ove cresceva il timo erano considerati sacri.

I filosofi Romani solevano sorbire un infuso di questa pianta per stimolare le attività cerebrali.

Considerato dalla medicina popolare efficace antibiotico veniva usato per disinfettare le ferite e le infezioni che colpivano la gola, i bronchi e la pelle: questo suo potere curativo è nascosto nel suo intenso profumo.

Le sue proprietà raggiungono anche la nostra psiche: calma l'ansia risveglia memoria e concentrazione, tant'è che i filosofi romani ne bevevano infusi prima di dedicarsi agli studi.

L'azione più importante dei principi attivi del timo è quella espettorante (dona sollievo alle vie respiratorie congestionate e alla tosse) dovuta all'azione fluidificante dell'olio volatile, il quale svolge anche azione antisettica combattendo lo sviluppo dei batteri.

