**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**OS PODERES DO ALHO**

**A reputação do alho como poderoso agente curativo remonta há mais de cinco mil anos. A sabedoria popular sobre plantas curativas atribuía ao alho benefícios medicinais no tratamento de desordens intestinais, pressão alta, dores de dente, problemas na garganta e tumores.**

**No final da Segunda Guerra Mundial, centenas de estudos confirmavam que o alho age contra os micróbios que disseminam doenças como botulismo, diarréia, estafilococos, disenteria e febre tifóide. Contudo, com o desenvolvimento dos "super-remédios" (como a penicilina, na década de 1940), a pesquisa sobre o alho foi quase totalmente abandonada.**

**Mas, hoje, o alho está novamente virando manchete devido a seus benefícios medicinais. Extensivos estudos estão sendo realizados nos Estados Unidos, Japão, China e Índia, para determinar exatamente quão benéfico o alho pode ser para a medicina moderna.**

**As estatísticas indicam uma incidência menor de doenças cardíacas e arteriais em países cujos habitantes rotineiramente consomem grandes quantidades de alho e de outros membros de sua família, como a cebola. A Espanha, a Itália, a Coréia, a França, regiões da Rússia e a China têm menor incidência de problemas cardíacos. Naturalmente, os pesquisadores não afirmam que o alho seja o único fator responsável pelas estatísticas mais baixas, mas o considera um fator significativo.**

**Pesquisas conduzidas pelo Dr. Tarig Abdullah e seus colegas na Clínica e Centro de Pesquisas Akbar, na Flórida, levaram à conclusão de que o alho cru e o extrato japonês de alho Kyolic aumentaram sensivelmente a capacidade das células matadoras naturais do sistema imunológico. Os resultados dessa pesquisa poderiam ter importantes implicações para o tratamento de infecções, câncer e AIDS. O Dr. Abdullah crê que o alho pode acelerar as defesas imunológicas e combater muitas infecções do tipo fúngico.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 1997, p. 26.***