



*El Mito  
del  
Ajo y la  
Cebolla*



*por José Manuel Casado Sierra*

**El Ajo y la Cebolla  
pueden ser muy  
perjudiciales para la salud**



# *El Mito del Ajo y la Cebolla*

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright José Manuel Casado Sierra  
Copyright 2011 Editorial Higea  
Primera edición: Marzo de 2011  
ISBN: 978-84-88722-23-2  
Impreso en España por la Editorial Higea

**Editorial HIGEA**

C/ Los Residenciales, 13-5ºD  
28770- Colmenar Viejo (Madrid)  
Telefax: 918461176. E-mail: [inf@higea.org](mailto:inf@higea.org)  
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS  
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO  
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI NOS FACILITAS TU  
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE  
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

# Contenido

- Introducción	7
- Definiciones importantes	9
- Conceptos claves	11
- Hechos destacados	13
- Características de un alimento sano	15
- ¿Qué es el ajo?	17
- Inconvenientes de comer ajo	21
- Mitos del ajo	27
- Cómo comer el ajo	35
- ¿Qué es la cebolla?	37
- Inconvenientes de comer cebolla	41
- Mitos de la cebolla	45
- Cómo comer la cebolla	49
- Preguntas y respuestas	51
- Conclusiones	55
- Filosofía y principios de Higienismo	57
- Historia del Higienismo	61
- Bibliografía	71
- Sobre el autor	73
- Qué es Higea	75
- Libros de Higea Recomendados	77
- Asesoramiento Higea	79



# Introducción

Desde hacía tiempo tenía en mente escribir una guía sobre el ajo y la cebolla pero debido a otros proyectos he demorado su realización. Finalmente ya está terminada. Espero que la información que contiene sea reveladora e interesante para el lector.

A lo largo de los años me he dado cuenta tanto en el ámbito convencional como en el alternativo o natural, que la consideración hacia el ajo y la cebolla era similar, creyendo que dichos productos son sanos, muy nutritivos y tienen propiedades curativas y milagrosas. He visto comer cebolla tanto a la persona convencional, al vegetariano como a la persona crudivegana que come todo crudo y vegetal. El ajo y la cebolla están presentes en sus dietas de forma habitual.

Muchas personas que consumen habitualmente una dieta vegetal creen que al no comer alimentos animales pueden tomar cualquier alimento o sustancia vegetal obviando que no todos los alimentos vegetales son sanos para el ser humano. Si bien es cierto que el no comer alimentos animales repercutirá de forma positiva en su salud, también lo es que no todos los alimentos vegetales son saludables, como por ejemplo, el ajo y la cebolla.

Desde hace muchas generaciones, el ser humano tiene la tendencia a atribuir propiedades milagrosas y curativas a los alimentos, sobre todo a aquellos que son insanos, confundiendo las reacciones defensivas del cuerpo para hacer frente a su toxicidad como acciones curativas del alimento consumido. Cuánta más intensa sea la reacción del organismo, mayores son las creencias de que el alimento o sustancia tomada es muy beneficioso.

Cuando comemos alimentos, productos o sustancias tóxicas debilitamos e intoxicamos el cuerpo aunque creamos todo lo contrario y durante miles de años la humanidad haya pensando que son muy sanos y curativos. Las creencias generalizadas y perpetuadas durante siglos, no se convierten en verdad, siguen siendo erróneas.

En las próximas páginas comprobarás que tanto el ajo como la cebolla son tóxicos y lo ideal sería no incluirlos en nuestras dietas ni usarlos como medidas curativas. En el caso de que se sigan consumiendo, ser realistas muchas veces es una gran virtud, se dan unas pautas y consejos para aminorar en cierta medida su toxicidad.

Esta guía se basa en la filosofía de vida y sistema de salud denominado Higiene Vital o Higiene Natural.

Gracias por tu confianza y apoyo.

Un cordial saludo.

El autor.-