

SALUD / TENDENCIAS

Por qué comer ajo con el estomago vacío es beneficioso para usted:

El Ciudadano · 27 de mayo de 2015





Por lo general, la gente piensa en el ajo como algo ordinario y que huele mal, incluso sin proponérselo. Pero, ¿a qué no lo hacen ahora cuando sepan las miles de propiedades que tiene?

El ajo puede proteger de bacterias y enfermedades peligrosas, así como impulsar el sistema inmunológico.

Hay muchas personas que utilizan el ajo cuando están enfermos en lugar de la medicina práctica. Estas personas entienden las verdaderas capacidades de este vegetal increíble.

Hay algunas culturas que utilizan bastante el ajo diariamente, los egipcios, árabes, griegos, asirios, judíos, e incluso los romanos. Los egipcios crearon unas ochocientas drogas, más de veintidós de ellas fueron hechas con altas cantidades de ajo.

Comer ajo con el estómago vacío es la forma más poderosa para asimilarlo. Esto previene y trata las toneladas de enfermedades en un nivel más eficaz. Comer con el estómago vacío también aumenta sus propiedades antibióticas, esto le ayudará enormemente.

¿Los antibióticos?

El ajo es fantástico para combatir una gran cantidad de diferentes infecciones por hongos, los resfriados, enfermedades del pulmón , y un montón de enfermedades que la gente por lo general tratan con medicinas modernas.

El ajo puede ser utilizado como un antibiótico natural. Triturar o moler los dientes de ajo se ha encontrado muy importante, ya que provoca un compuesto conocido como la alicina. Este compuesto tiene muy fuertes efectos bacteriostáticos, que son imprescindible en el tratamiento de las infecciones con mayor rapidez.

El ajo está lleno de un montón de vitaminas nutritivas y minerales como la vitamina C, la vitamina D, magnesio, calcio, potasio y sodio. Contiene más de cuatrocientos componentes minerales y una gran cantidad de antioxidantes. El ajo es una necesidad, para su dieta diaria.

Beneficios para la Salud que proporciona el Ajo:

El ajo ayuda a prevenir la obstrucción de las arterias y reducir sus niveles de colesterol malo y aumentar sus niveles de colesterol bueno. Mientras que fortalece su sistema inmune, usted será capaz de resistir las influencias de enfermedades sin ningún problema en absoluto. Es capaz de matar a un gran número de bacterias e incluso proteger contra enfermedades del corazón .el ajo le harán sentir mejor.

Mediante la reducción de la síntesis de triglicéridos, el ajo incluso será capaz de prevenir el desarrollo de la aterosclerosis.

!El ajo puede incluso matar a las células de los tumores cerebrales malignos!

Tiene una enorme cantidad de beneficios para la salud que parece casi irreal! El ajo puede tratar el trastorno del sistema nervioso, la tensión arterial baja, trabaja como un anti-inflamatorio, e incluso previene la formación de coágulos de sangre y reduce el riesgo de golpe!

Con unos beneficios de salud como este ¿por qué evita usted el ajo? Usted y su familia deben estar comiendo ajo con regularidad. Como he dicho anteriormente, a fin de conseguir los mejores efectos, trate de comerlo con el estomago vacío!

Piense en ello como una vitamina diaria incluso!

Espero que la próxima vez que usted piense que huele mal,lo reconsidere.

visto en Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)