

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL

AJO

- Posee calcio, vitamina B1, B6 y C, fósforo y hierro.
- Ayuda a prevenir el Alzheimer y la demencia senil.
- Mejora los niveles de colesterol.

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Combate el resfriado.
- Desintoxica el cuerpo de metales pesados.

- Los suplementos de ajo ayudan a mejorar el rendimiento atlético.
- Minimiza la pérdida ósea.
- Reduce la presión sanguínea en personas con hipertensión.