

Ajo (*Allium sativum*)

El ajo es considerado en los últimos siglos uno de los remedios naturales mas efectivos. Es Rico en antioxidantes, capaces de contribuir a la destrucción de los radicales libres, responsables del deterioro de la acción de cuerpo que el paso del tiempo puede conducir a enfermedades cardíacas y cáncer.

Propiedades:

- **Antibacteriana.** Se utiliza para combatir las bacterias.
- **Analgésica.**
- **Antifúngica.** Destruyen o inhiben el crecimiento y la reproducción de los hongos.
- **Antiespasmódica:** Ayuda a disminuir los espasmos musculares de los intestinos.
- **Antihelmíntica:** Actua contra los parásitos intestinales.
- **Antiparasitaria.**
- **Antiprotozoaria.**
- **Antiséptica:** Impide el desarrollo de microorganismo patógenos.
- **Antiviral.** Combate los virus e impide su reproducción.
- **Colagoga:** Provoca la evacuación de la bilis.
- **Diaforética:** Que hace sudar.
- **Hipotensora.** Disminuye la tensión arterial.
- **Estimulante sistema inmunológico.**

Precauciones/Contraindicaciones: El ajo puede provocar nauseas y vómitos si se toma en grandes cantidades. El ajo no es recomendable para madres lactantes.

Modos de uso:

- **Cápsulas:** Tomar 3 cápsulas 3 veces al día como medida preventiva.
- **Tintura:** Mezclar en una proporción 1/2 bulbo fresco en alcohol de 95%. Tomar 40 gotas hasta 6 veces al día.
- **Dientes frescos:** Comer 1 diente hasta 3 veces al día como medida preventiva.

referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_sativum

<https://ecoinventos.com/15-antibioticos-naturales/#Ajo>

