

## Beneficios de tomar miel de ajo



Cuando existe un debilitamiento del sistema inmunitario suelen aparecer las **molestas enfermedades respiratorias**.

En este sentido, la combinación de **la miel de abejas con el ajo** ha sido reconocida como el mejor **antigripal y antibiótico natural**, no sólo como **tratamiento** sino también para **prevenir** el padecimiento de cualquier enfermedad del aparato respiratorio.

Se ha comprobado que el ajo es un **expectorante y estimulante** ideal para despejar las vías respiratorias obstruidas o constipadas. También tiene efectos antiinflamatorios por la **alicina** que contiene, efectivo para **calmar el dolor de la garganta y la sinusitis**.

### La miel de abeja

Es una **f fuente rica de energía** por su gran aporte de azúcares, pero también se considera un excelente **antioxidante natural** pleno de **sustancias antibióticas** que protegen la salud pulmonar y coayuda en el tratamiento de las enfermedades respiratorias.

### Beneficios de tomar miel de ajo

- Reduce la inflamación
- Mejora la circulación sanguínea
- Alivia la tos
- Acelera la recuperación en casos de resfriados y gripes
- Reduce la presión arterial
- Reduce los niveles de colesterol malo en la sangre
- Refuerza el sistema inmune

## Preparación de la miel de ajo

La efectividad de la **unión de la miel de abejas con el ajo** se da gracias a las **propiedades bactericidas** del **bulbo y microbianas** de la miel, la cual además aporta el delicioso sabor de la miel de ajo.

**Preparar la miel de ajo** es muy simple, tan solo se necesitan 3 cabezas de ajo, 300g de miel y un frasco de vidrio. Se cortan en laminas los dientes de ajo, se colocan en el frasco y sobre ellas se agrega la miel. Cerrar bien y dejar macerar en un lugar fresco y sin luz por diez días.

## ¿Cómo tomar la miel de ajo?

Cuando se usa para **prevenir enfermedades respiratorias** la recomendación es tomar una cucharadita en ayunas todos los días. Si el uso de la miel es para **tratar alguna enfermedad** lo mejor es tomarse 5 cucharaditas al día por una semana. En este último caso, la miel de ajo se utiliza para tratar gripe, congestión, tos seca y con flema, entre otros padecimientos.