

95 € | Nº 1.549
DEL 15 AL 21 DE JUNIO DE 2016

mia

15 € (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

2 REVISTAS

1 POR SOLO
1,95 €

**VESTIDOS
QUE VAN A ARRASAR
ESTE VERANO**

para estar divina
mañana, tarde y noche

**TOP A LAS
PERFECCIONES ÍNTIMAS
DE LAS VACACIONES**

**8 DESTINOS
LOW cost**

DESCUBRE LOS VIAJES MÁS APETECIBLES
A LOS MEJORES PRECIOS (pág. 33)

**Apps para
BUSCAR
TRABAJO**

**LOS TRUCOS
DE BELLEZA DE
ESMERALDA
MOYA**

**CÓMO
LOGRAR TUS
OBJETIVOS**

**20
HÁBITOS QUE TE
ALEJAN DEL ALZHEIMER**



CON SALSA
DE MOSTAZA

**7 FORMAS ORIGINALES Y SANAS
DE PREPARAR SARDINAS**



Todas las virtudes del ajo

Antibiótico natural, esta planta **contiene alicina, sustancia con grandes ventajas para la salud.** Además es depurativa y antiséptica.

por ALEX IZQUIERDO

Grandes beneficios

Según Roberto San Antonio, presidente nacional de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las terapias naturales (www.aptn-cofenat.es), "el ajo tiene tres grandes propiedades: es un antibiótico natural, un tónico del organismo (depura y elimina toxinas) y un aliado contra las infecciones". Lo ideal es añadirlo crudo a nuestra dieta para que no pierda ningún beneficio.

Repelente antimosquitos

Si lo tomamos con frecuencia y apenas cocinado, al metabolizar la alicina, nuestro organismo comenzará a segregar una sustancia a la que estos insectos sienten aversión. ¡Sin efectos secundarios!

Contra la gripe y el colesterol

Limpia las arterias y ayuda a controlar tu colesterol gracias a su efecto vasodilatador. Lo mejor es añadirlo a la dieta de forma cruda (cuanto menos procesado más puro). También se aconseja "tomar una fina lámina en ayunas, y, para que el cuerpo se vaya adaptando, aumentar poco a poco la dosis hasta llegar a un diente de ajo".

Para mejorar la piel y controlar la tensión

Sus propiedades depurativas lo convierten en un alimento indispensable para el cuidado de nuestra piel. Además, por sus cualidades para eliminar toxinas, también "mejoramos

nuestro colesterol, triglicéridos y problemas como la tensión baja", afirma San Antonio. Para este problema se recomienda macerar media cebolla picada (también contiene alicina) y seis

dientes de ajo en el zumo de un limón. Déjalo reposar toda la noche y, a la mañana siguiente, añádele el zumo de otro limón. Filtra la maceración y tómala en ayunas cada mañana.

Palía el dolor de oídos y de muelas

Como antibiótico natural, reduce enormemente el dolor causado por infecciones bacterianas. El experto aconseja "dejar dos dientes macerando en aceite en un bote, durante la noche. Al día siguiente, echándonos una gotita en el oído, notaremos una gran reducción del dolor". Si lo que te duele es una muela, lo ideal es mezclar el ungüento de ajo macerado con unas gotas de árbol de té (pon un algodón envuelto en una gasita sobre la muela).

