

10 Razones de Salud para usar aceite de oliva virgen



- **DISMINUYE TU COLESTEROL.**

Aumenta los niveles de colesterol “bueno” y disminuye los de “malo”.

- **EVITA ATASCOS EN TU CIRCULACIÓN.**

Ayuda a la dilatación de los vasos sanguíneos, evitando la formación de coágulos de sangre.

- **PONE ORDEN EN TU TENSIÓN.**

Favorece el control de la tensión.

••• **PROTEGE TU CORAZÓN.**

Su uso regular disminuye directamente los riesgos de infarto.

••• **SABE DE DIABÉTES.**

Su consumo reduce el nivel de glucosa en la sangre, ayudando a las personas diabéticas a disminuir sus necesidades de insulina.

••• **ALIGERA LA DIGESTIÓN.**

Ayuda en la digestión de los alimentos, evitando la acidez y el estreñimiento. Previene la formación de úlceras gracias a una capa que forma en el estómago.

••• **CÁLCULOS FUERA.**

Mejora el vaciamiento de la vesícula biliar, previniendo la formación de cálculos biliares.

••• **HUESOS FUERTES.**

Evita la desmineralización de los huesos y colabora en su crecimiento mejorando la absorción del calcio, fósforo, magnesio y zinc de los alimentos a los que acompaña.

••• **NO QUIERE QUE ENVEJEZCAS.**

Es rico en vitaminas A, D, K y especialmente, E encargada de retrasar el envejecimiento del organismo... para que no te oxides.