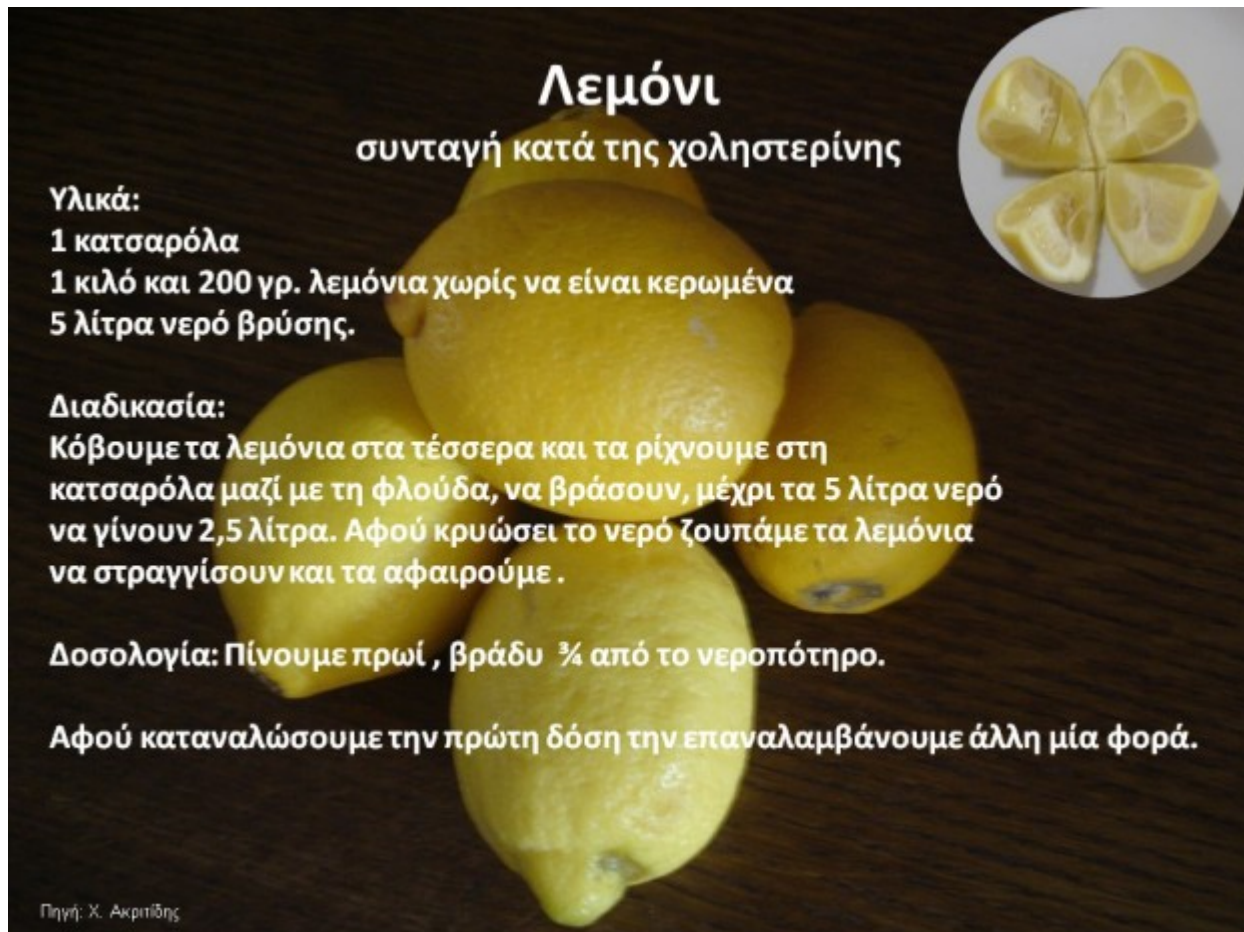


Τρόποι μείωσης της χοληστερίνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

A collection of lemons and a plate of lemon slices. The lemons are yellow and fresh, arranged on a dark surface. In the top right corner, there is a circular inset showing four lemon slices arranged in a cross pattern on a white plate.

Λεμόνι

συνταγή κατά της χοληστερίνης

Υλικά:
1 κατσαρόλα
1 κιλό και 200 γρ. λεμόνια χωρίς να είναι κερωμένα
5 λίτρα νερό βρύσης.

Διαδικασία:
Κόβουμε τα λεμόνια στα τέσσερα και τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα μαζί με τη φλούδα, να βράσουν, μέχρι τα 5 λίτρα νερό να γίνουν 2,5 λίτρα. Αφού κρυώσει το νερό ζουπάμε τα λεμόνια να στραγγίσουν και τα αφαιρούμε .

Δοσολογία: Πίνουμε πρωί , βράδυ $\frac{3}{4}$ από το νεροπότηρο.

Αφού καταναλώσουμε την πρώτη δόση την επαναλαμβάνουμε άλλη μία φορά.

Πηγή: Χ. Ακριπίδης

Φωτογραφία του/της Ελένη Τ. Ελένη Τ., 4 Μαρτίου 2016, Περί Υγείας και Διατροφής, λεμόνι, σκόρδο, χοληστερίνη

Τρόπος μείωσης της χοληστερίνης

Τσικνίσατε, φάγατε αρκετά κρέατα και φοβάστε μήπως αυξήθηκε η χοληστερίνη σας;

Μην ανησυχείτε

- Σας καταθέτουμε δύο δοκιμασμένες συνταγές για μείωση της χοληστερίνης, η μία με λεμόνι και η άλλη με σκόρδο.
- Προσοχή όσοι έχουν χαμηλή πίεση μπορούν να εφαρμόσουν τη συνταγή με το λεμόνι.
- Σε κάθε περίπτωση συμβουλευτείτε και τον ειδικό θεράποντα ιατρό σας.

Συνταγή με Σκόρδο

για μείωση της χοληστερίνης & καθαρισμό των αρτηριών

Υλικά:

Ένα βάζο περίπου 1 κιλού (σαν αυτά που βάζουμε μέλι)

Σκόρδα καθαρισμένα

Γράπα ή οινόπνευμα καθαρό, πόσιμο.



Διαδικασία:

Γεμίζουμε το βάζο κατά το 1/3 με καθαρισμένα και ψιλοκομμένα σκόρδα.

Τα υπόλοιπα 2/3 του βάζου τα γεμίζουμε με το οινόπνευμα ή την γράπα.

Ανακατεύουμε το περιεχόμενο του βάζου και το φυλάσσουμε για

10 ημέρες σε μέρος εντελώς σκοτεινό, κουνώντας το 2 έως 3 φορές την ημέρα.

Αφού περάσουν οι 10 ημέρες, σουρώνουμε το μείγμα με φίλτρο που

φιλτράρουμε τον καφέ,

και το φυλάσσουμε σε καλά κλειστό μπουκάλι ή βάζο. Καλό είναι να διατηρείται στο ψυγείο.

Δοσολογία:

Το σκεύασμα είναι έτοιμο και πίνουμε μια κουταλιά της σούπας κάθε βράδυ

πριν πάμε για ύπνο επί 1 εβδομάδα, τρώγοντας επίσης και

μισό μήλο (βοηθάει να μη μυρίζει το στόμα και είναι ευστόμαχο).

Αφού περάσει η πρώτη εβδομάδα, κάνουμε διάλειμμα για δέκα ημέρες και

επαναλαμβάνουμε την λήψη του σκευάσματος για δεύτερη εβδομάδα.

Κάνουμε διάλειμμα πάλι για ένα δεκαήμερο και συνεχίζουμε τη λήψη για τρίτη

και τελευταία εβδομάδα.

Η χρήση μπορεί να επαναληφθεί δύο με τρεις φορές τον χρόνο.

Προσοχή! το σκόρδο μειώνει την πίεση, γι' αυτό, πριν την εφαρμογή, καλό είναι να

ερωτηθεί ο θεράπων ιατρός

Πηγή : Σουζάνα Μητσοπούλου (συνταγή φίλων) μετά από προσωπική κρίση - Καλή Επιτυχία

Πηγή: eikonografies.com