

## Μειώστε φυσικά τη χοληστερόλη σας

09/Ιουλ/2019 23:59

Η **χοληστερόλη** παράγεται φυσικά στο σώμα και είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή ορμονών όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη και για τη σωστή απορρόφηση των βιταμινών Α, Ε και Κ. Είναι επίσης απαραίτητη για τη δημιουργία και τη διατήρηση των μεμβρανών των κυττάρων στο σώμα. Το πρόβλημα ξεκινά όταν αυξάνεται πολύ η **χοληστερόλη** στον οργανισμό. Τότε δημιουργείται αθηρωματική πλάκα στις αρτηρίες, εμποδίζεται η ομαλή κυκλοφορία του αίματος και έτσι δεν αιματώνονται σωστά όλα τα όργανα.

Η απλή αυτή συνταγή βασίζεται στις θεραπευτικές αρχές της **Αγιουρβέδα**, ενός από τα παλαιότερα καταγεγραμμένα θεραπευτικά συστήματα στον κόσμο. Σύμφωνα με την αγιουρβεδική ιατρική, εάν πίνετε τακτικά αυτό το ρόφημα, σε 40 ημέρες μπορεί να μειωθούν σημαντικά τα επίπεδα της χοληστερόλης σας.

### Συστατικά

- 4 λεμόνια
- 4 σκόρδα
- 3 λίτρα νερό

### Παρασκευή

Καθαρίστε τα σκόρδα και ξεχωρίστε τις σκελίδες.

Ρίξτε βραστό νερό στα λεμόνια για να πλυθούν καλά.

Κόψτε τα λεμόνια ολόκληρα σε μικρά κομμάτια και βάλτε τα σε ένα μπλέντερ μαζί με τις ξεφλουδισμένες σκελίδες των σκόρδων.

Χτυπήστε τα μέχρι να έχετε ένα μείγμα σαν σφιχτή κρέμα.

Αναμίξτε το με το νερό και βάλτε το για 3 μέρες στο ψυγείο σε σκεπασμένο σκεύος.

Μετά από 3 μέρες σουρώστε το και πιείτε 1 κ.σ. από το μείγμα. Ξεκινήστε με 1 κ.σ. τρεις φορές τη μέρα και σταδιακά φτάστε στις 3 κ.σ. κάθε φορά.

Πίνετε τακτικά το μείγμα για τουλάχιστον 40 ημέρες.

**Προσοχή:** Εάν έχετε χαμηλή πίεση, συζητήστε το με το γιατρό σας πριν αρχίσετε να πίνετε το ρόφημα γιατί το σκόρδο έχει την ιδιότητα να τη μειώνει. Γενικά, θα ήταν καλό να έχετε πάντα την έγκριση του γιατρού σας προτού δοκιμάσετε οτιδήποτε εναλλακτικό.

Διαβάστε το άρθρο στο [Capital.gr](https://www.capital.gr)