

El colesterol es un enemigo silencioso que puede afectar tu vida, ya que prácticamente no presenta síntomas y sus efectos son muy negativos pues afectan directamente al corazón. Te ofrecemos varias opciones de Remedios Naturales para el colesterol, con el

objetivo de que tengas una vida saludable, con elementos naturales que te ayudaran a controlar el colesterol:

Tomar un diente de ajo partido en dos todas las mañanas en ayunas. Agregar alimentos beneficiosos para el colesterol a tu dieta como cebolla, brócoli, zanahorias crudas, avena, almendras, espinacas, nueces y aceite de oliva, fresas, manzanas, aguacate, Kiwi, semillas de girasol, germen de trigo, pescado, aves, productos lácteos bajos en grasa.

Jugo de naranjas con aceite de oliva. Se debe tomar el jugo de dos naranjas con una cucharada de aceite de olivas en ayunas.

Existe una gran variedad de Té que son beneficiosos para el colesterol, te vamos a listar varios para que elijas el de tu preferencia: Té Tilo, Té Cola de Caballo, Té de alcachofas. (No se recomienda para personas que padecen de problemas digestivos). Se recomienda tomar en las mañanas, Té de Mandarinas, este se prepara hirviendo una mandarina con todo y cascara en una taza de agua por 10 minutos. Se recomienda tomar en las mañanas. Té Negro, tomar después de cada comida este evita la acumulación del colesterol malo en la sangre. Té

Verde. Té de semillas de cilantro dos veces al día. Té de Jengibre 3 veces al día.

Comer Sopa de vegetales (Perejil, cebolla, col, apio), hervir durante 15 minutos y luego colar y agregar el jugo de un limón antes de tomar.

Tomar Jugo beneficioso para el colesterol, se prepara 2 cucharadas de salvado, una cucharada de cebada, una cucharada de avena, una manzana picada, un vaso y medio de agua y una cucharada de miel. La preparación es sencilla todos los ingredientes se licuan. Se recomienda tomar en las mañanas.

Agregar una cucharada de salvado de maíz a media taza de agua tibia. Tomar

preferiblemente en las mañanas.

Dos veces al día, tomar Jugo de pepino mezclado con jugo de guayaba.

Batir 1 taza de duraznos, 1 tazar de yogur descremado y dos cucharadas de semillas de linaza. Esto se toma cada 3 días.

Mezcla Jugo de tomate pimienta cayena y jugo de un limón.

Tomar jugo de berro, para prepararlo solo debes de licuarlo con el sumo de 1 limón y agua. Esto se debe tomar todos los días.

Condimentar las comidas con hojas de tomillo. Estas además de ayudarte con el colesterol, también es beneficioso para la artritis, aterosclerosis, cáncer, mala digestión, flatulencia y estrés.

Para obtener resultados positivos, debes evitar la carne de vaca y de cerdo, la manteca, el queso, la mantequilla, la leche entera y el aceite hidrogenado. Cualquier remedio que prepares debe hacerse con pensamiento positivo asumiendo que esto nos va a sanar.

Evite consumir alimentos fritos, grasas saturadas, cigarrillo, bebidas alcohólicas, sodas, dulces, harinas y azúcar refinada además de los alimentos que forman gas como los frijoles, coles, coliflor. Mantenerse en un peso adecuado ya que el sobrepeso está relacionado con los altos niveles de triglicéridos y colesterol.

Realice visitas periódicas a su médico cada 4 meses para que le indique los

exámenes necesarios para monitorear el colesterol.

Trate de vivir un vida relajada, optimista, piense en que puede sanar su cuerpo y que está tomando las medidas necesarias para tener una salud optima, no se descuide y recuerde que tener una vida saludable, depende de usted!

Fuente:
remediospopulares.com

[Source link](#)