

Megint a vérnyomásról

Férfi, vagy nő – minden embernek lehet a magas koleszterinszintje. Van néhány tényező, amely magasabb kockázatot jelent, például: a túlzott dohányzás, a rossz táplálkozás, a testmozgás hiánya, az elhízás, a hasi hízás és a cukorbetegség. A jó dolog az, hogy ellenőrizni tudod ezeket a tényezőket. Van néhány tényező, amit nem lehet irányítani, ilyen a genetika.

Ebben a cikkben megmutatjuk meg, hogyan lehet elkészíteni a legerősebb házi orvosságot, amellyel csökkenteni lehet a rossz koleszterin szintet, megtisztítani az artériákat és szabályozni a magas vérnyomást egyidejűleg. Ez a házi recept valóban lenyűgöző – még az orvosi szakértők is javasolják a magas koleszterin szintű betegeknek. Ez házi orvosság nagyon egyszerű és könnyen elkészíthető. Ez a szer tele van egészséges tápanyagokkal.

Szükséged lesz a következőkre:

1 kg citrom
1 tasak szóda bikarbóna
5- 6 csokor petrezselyem.
12 csésze víz.

Elkészítés:

Meg kell mosni a citromot hideg vízzel. Egy nagyobb edénybe önts meleg vizet. Ezután tedd bele a szóda bikarbónát és a citromot, turmixold össze. Hagyd állni 1 órán át. Ezt követően vágd fel a petrezselymet, és tedd a keverékhez. Főzd a keveréket 2-3 órán át alacsony lángon. Tárold egy üvegedényben a hűtőben.

Hogyan kell használni:

4 evőkanállal fogyassz a keverékből minden reggel éhgyomorra, 20 napig. Meg fogsz lepődni az eredményen. Érezni fogod, hogy felfrissültél, és tele vagy energiával. Ez a szuper egészséges ital.

Kaptam, lehet, hogy hasznos. Én kiprobálom!

(nm)