

# לחץ דם, סכרת וכולסטרול

סובלים מעודף כולסטרול? לחץ דם? סוכר? יש כמה פתרונות טבעיים למחלות נפוצות אלה ...

## לחץ דם גבוה:

- \* להימנע מאכילת תבלינים חריפים כמו ג'ינג'ר, קארי ופלפל חריף. להמליח פחות את המזון. להימנע מקפאין. לשתות הרבה מים.
- \* להרתיח עלי זית כחצי שעה. את הנוזל המתקבל מסננים ושותים מספר פעמים ביום. (מצוין גם להורדת רמות הסוכר בדם)
- \* תה ירוק
- \* לשתות מיץ לימון טבעי

## לחץ דם נמוך:

- \* להרתיח עלי בזיליקום, לסנן ולשתות בכל בוקר
- \* להוסיף בוטנים לתזונה היומית
- \* קפה שחור ידוע ביכולותיו להעלות את רמות לחץ הדם, על כן אם מרגישים כי רמת לחץ הדם צונחת יש לשתות כוס קפה שחור חם.
- \* ארטישוק גם הוא ידוע כמעלה לחץ דם, על כן יש להוסיפו לתזונה היומית, הוא טעים, בריא ולא משמין כמעט.

## עודף סוכר בדם:

- \* חילבה ! ! ! ! – אם לא אוהבים, אפשר לקנות בבית טבע כדורי חילבה. מעולה להורדת רמות סוכר בדם.
- \* שום ידוע כטוב לסוכרת, איכלו שן שום כל יום.
- \* שתו כוס תה קינמון על מנת לאזן את רמות הסוכר.
- \* איכלו מלפפונים כל יום על מנת לאזן את רמות הסוכר.
- \* עגבניות ידועות כיעילות לטיפול בסוכרת. איכלו עגבניות כל יום.

**\*\*\* ממתיקים מלאכותיים כמו סכרין, סוכרלוז ואספרטיים מזיקים לבריאות! הם מחלישים את המערכת החיסונית ועלולים לגרום למחלות קשות. כמו כן, הם יוצרים שינויים בחיי החיידקים שבמערכת העיכול שלנו, אשר שומרים על חילוף חומרים תקין בגופינו. בנוסף הם משפיעים על יכולת קיבולת הגלוקוז שבגופינו, וביחד עם שינוי החיידקים הידידותיים שבמערכת העיכול שלנו, הם דווקא מעלים את הסיכון לחלות בסוכרת. העדיפו להמתיק בדבש, סירופ אגבה, סטיוויה או מולסה.**

## כולסטרול גבוה:

- \* שתו הרבה מיץ עגבניות.
- \* תפוחים ידועים כטובים להורדת רמות הכולסטרול, איכלו תפוחים או שתו מיץ תפוחים טבעי.
- \* איכלו 5-10 אגוזי מלך כל יום
- \* שום מאוד יעיל לאיזון הכולסטרול. איכלו שן שום טרי כל יום.
- \* שתו תה בתוספת 3 מקלות קינמון.
- \* הוסיפו שיבולת שועל לתפריט היומי.