

ANTI-KOLESTEROL DIETT

Reduserer det dårlige LDL kolesterolet og øke mengden av HDL kolesterol.

Mat som medisin

Tørkede bønner kan redusere kolesterolet med 20% hvis man spiser 1,5dl bønner hver dag. Alle type bønner har virkning. Hagebønner finnes på apoteket! Bønner øker også det gode kolesterolet med ca 9% men dette kan ta opp til ett år eller to. Du kan også spise havre musli istedenfor.

Hvitløk, kan kjøpes i mat butikken på CC og sikkert på coop. Hvitløk kan senke kolesterolet med rundt 15% gradvis etter 2 måneder. Det kan også øke det gode kolesterolet med opptil 23% viser et studie ved et medisinsk institutt i bombay. Hvitløken har spennende egenskaper! Hvitløk i chilli marinade var ikke så verst.

Oliveneolje fikser alt!

- Senker LDL kolesterolet
- Holder det gode på lavt nivå
- Andre oljer senker også det gode
- Bidrar til å avgifte skadelig kolesterol
- Enumettet olje er ikke så tilbøyelig til å bli oksidert og dermed tilstoppe arteriene.

sigurd skauvik