



Koleszterin- csökkentő gyógynövények

**Koleszterinprobléma
gyógynövényes szemmel**

Kókai Ibolya



Komplex szív és érvédelem

Ebben a „könyvben” a koleszterin problémát jártuk alaposan körül.

A szív és érvédelem hosszú távú fenntartásának a koleszterin probléma egy fontos, de nem az egyetlen eleme.

Modern fitoterapeutaként kidolgoztam a Turbo Vitalitás-szív -és érvédő programot, amelybe többféleképpen be tudsz csatlakozni.

Tudj meg többet, hogy mit tehetsz még a szív és érrendszeredért. [Klikkelj:](#)

[Turbo Vitalitás - Modern fitoterápiás szív-és érvédelem](#)



Bevezetés

Nézd meg a videót!



Ez a mobilra optimalizált speciális „videó-könyv” a koleszterinszint-csökkentő gyógynövényekről ad lényeges és egyszerűen megfogalmazott információkat neked.

A könyvben tárgyalt gyógynövények nemcsak hatékonyak, hanem biztonságosak is.

Használatával rövid időn belül elsajátítod és megérted, hogy mely gyógynövények miként hatnak, hogyan kell őket használni, és mennyit érdemes belőlük fogyasztani. **Megosztom veled a szakirodalmi tudást, és a saját tapasztalataimat is.**

A legtöbb oldalhoz adtam egy rövid, feliratozott videót is a könnyebb megértés végett.

Ez a „videó-könyv” olyan, mint egy speciális étlap. Bemutatom a leghatékonyabb koleszterincsökkentő gyógynövényeket, és Te kiválaszthatod azokat, amelyeket hosszú távon be tudsz építeni a mindennapjaidba.

Arra biztatlak, hogy próbáld ki minél több gyógynövényt, és váltogasd azokat, amik neked beválnak!

A változatosság fontos, mert:

- Különböző gyógynövények **különböző előnyöket** kínálhatnak, és máshogyan hatnak a szervezetedre.
- A szervezeted **idővel hozzászokhat** egy adott gyógynövényhez, és csökkenhet a hatékonysága.
- Mindenki szervezete más-más, és valaki, **aki nem reagál** egy adott gyógynövényre, **pozitív választ** kaphat egy másikra.
- A változatos gyógynövények **szélesebb spektrumú** tápanyag- és egészségügyi előnyöket kínálnak.

Válaszd ki tehát azokat a gyógynövényeket, amelyek a legjobban megfelelnek neked, miközben változatossá teszed az étrendedet!

Szeretném felhívni a figyelmedet, hogy ez a mű szerzői jogi védelem alatt áll. **A tartalom részben vagy egészben történő másolása, valamint megosztása (beleértve a videókat is) csak előzetes írásbeli engedéllyel lehetséges.** Köszönöm a megértésedet és együttműködésedet.

Tartalom

1. fejezet: Alapfogalmak

Mi az a rossz koleszterin?

Honnan tudhatod, hogy milyen az érrendszered állapota?

Koleszterin forrása, útvonalak

2. fejezet: Gyógynövények koleszterin-csökkentő hatásmechanizmusai

Gyógynövények koleszterincsökkentő célpontjai

Melyek a koleszterin-előállítást gátló gyógynövények?

Hogyan működnek a koleszterin felszívódását gátló gyógynövények?

Koleszterin-felszívódást gátló gyógynövények

A koleszterin felszívódását gátló szterinekről

Az epeserkentő gyógynövények is segítenek?

3. fejezet: Gyakorlati alkalmazás Miért, hogyan, mennyit...

Articsóka

Fokhagyma

Népgyógyászati „védőital”: Citromos fokhagymaital

Ayurvéda fokhagyma használat

Vöröshagyma

Medvehagyma

Fokhagyma- medvehagyma összehasonlítása

Kurkuma

Vörös rizs

Chia mag

Útifű maghéj

Görögszénamag

Lenmag

Karobpor

Zabpehely

Hajdina

Máriatövis

Cikória

Galagonyabogyó

Tyúkhúr

Szőlőmag

Ganoderma gyógygomba

4. fejezet: Légy óvatos!

Lehetséges gyógyszer kölcsönhatások (1)

Lehetséges gyógyszer kölcsönhatások (2)

Refluxosoknak ezeket tudni kell!

5. fejezet: Tágítsd tovább a tudásodat!

Komplex szív és érvédelem

Mi az a rossz koleszterin?



Nézd meg a videót!



Sejtjeinknek a sejthártya felépítéséhez szükségük van koleszterinre. Ezen kívül hormonok és az epesav előállításának is kiinduló molekulája. Enélkül nincs élet.

Akkor most jó vagy rossz a koleszterin? Egyáltalán mi az hogy rossz koleszterin?

Azt amit rossz koleszterinnek nevezünk, valójában az a koleszterin, ami a vérben a sejtek felé utazik egy „szállítóeszközön”.

Ez a szállítóeszköz az LDL (alacsony sűrűségű lipoprotein) ami gondoskodik arról, hogy a koleszterin zsíros jellege ellenére áramolhasson a vizes alapú véráramban. Mivel koleszterin nélkül nem léteznénk, kissé igazságtalanság lenne azt mondani, hogy a koleszterin rossz.

Valójában az a rossz, akkor okoz bajt, ha túl sok LDL (szállítóeszköz) van egyszerre a vérben.

Hogy pontosan miért és hogyan tud lerakódni az erekben, még ma sem teljesen ismert.

A magas LDL szintnél a lerakódás jelensége tudományos igényű vizsgálatokban jól megfigyelt és dokumentált.

Sokan fittyet hánynak az egészre, és azt **mondják, hogy ez is csak a gyógyszeripar kitalációja, de mi van ha mégsem? Végülis az életed a tét.**

Okosan döntöttél, hogy Te foglalkozol a koleszterin problémával.



[tartalomjegyzék](#)



Honnan tudhatod, hogy milyen az érrendszered állapota?

Nézd meg a videót!



Ha magas az LDL-koleszterinszinted vagy egyéb vérzsír értékeid, fontos, hogy tudatában legyél az érrendszered állapotának.

Használd ki az orvostudomány diagnosztikai módszereit ahhoz, hogy tisztában legyél az érrendszered állapotával!

A nyaki erek ultrahang képein a koleszterin lerakódások jól láthatók.

A másik könnyen elérhető lehetséges érvizsgálati módszer az úgynevezett arteriográfós érvizsgálat.

Ennek a vizsgálatnak a célja az érfal rugalmasságának mérése. Nyilván, ha rugalmatlan, akkor már baj van. A vizsgálattal még a tünetek, panaszok jelentkezése előtt felismerhető az érfal meszesedése, sőt a mértéke is.

Rendszeres diagnosztikai vizsgálatokkal nyomon követheted az ereid állapotát, és így könnyen visszaellenőrizhető lesz a gyógynövények alkalmazásával elért haladásod.



[tartalomjegyzék](#)



Koleszterin forrása, útvonalak

Nézd meg a videót!



A koleszterint **állati eredetű ennivalóval tudod bevinni a szervezetedbe** (mert csak ebben van koleszterin).

A koleszterin anyagcsere-központja a máj.

Amellett, hogy a májsejtek veszik fel a táplálékból származó koleszterint, a májsejtekben történik a szervezet összes belső koleszterin előállításnak jelentős része. A májsejtek alakítják a koleszterint epesavakká, és a májsejtek ürítik a koleszterint és az epesavakat az epébe.

Nem csak az állati eredetű ételek fogyasztásával lehet magas koleszterinszintet elérni.

A telített zsírok növelik a máj koleszterintermelését, és emelhetik a vér LDL-koleszterin szintjét.

A telített zsírok nem csak állati eredetű élelmiszerekben találhatók meg. Ez nem koleszterin, de hatással van a máj koleszterin termelésére.

Bizonyos növényi olajok, mint a pálmaolaj és a kókuszolaj, magas telített zsírtartalommal rendelkeznek.



[tartalomjegyzék](#)



Gyógynövények koleszterin- csökkentő célpontjai

Nézd meg a videót!



Gyógynövények KÖZVETLEN koleszterincsök-
kentő célpontjai:

1. Koleszterin-előállítás gátlása

2. Koleszterin-felszívódás akadályozása

3. Koleszterin megkötése

KÖZVETETT CÉLPONTOK:

4. Gyulladások gátlása

5. Sejtkárosító szabadgyökök elleni védelem

**6. Sejtszintű biológiai fontos tápanyagellátás bizto-
sítása**

**A gyógynövény (bármelyik) egyszerre mindig
több célponton támogatja a szervezetünket.**

Például az articsóka nemcsak a koleszterin előállít-
ását gátolja és a koleszterin megkötését serkenti,
de antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdon-
ságai is vannak.



[tartalomjegyzék](#)



Melyek a koleszterin-előállítást gátló gyógynövények?

Nézd meg a videót!



A máj koleszterin termelését közvetlenül gátló gyógynövények:

Articsóka: A kutatások alapján gátolja a máj koleszterin előállítását, és serkenti az epetermelést

Fokhagyma: A fokhagyma koleszterincsökkentő hatású. Fő hatóanyaga kéntartalmú allicin.

Medvehagyma és vöröshagyma: A hagymafélék hatóanyagai a fokhagymához hasonló kénvegyületek, és a benne lévő flavonoidok, de hatásmechanizmusuk még nem teljesen tisztázott.

Fermentált vörös rizs: Egy specifikus hatóanyagot, monakolint tartalmaz, ami befolyásolja a koleszterin termelését. Óvatosan kell bánni vele.

Kurkuma: A kurkumin, a kurkuma aktív összetevője, hatással van a koleszterin metabolizmusára a májban.

Ganoderma, vagy reishi gomba: Nem gyógynövény a hagyományos értelemben, de gátolja a koleszterin előállítását. Javíthatja az LDL („rossz”) koleszterin és a trigliceridek szintjét.



[tartalomjegyzék](#)



Hogyan működnek a koleszterin felszívódását gátló gyógynövények?

Nézd meg a videót!



A következő „eszközökkel” tudjuk akadályozni a felszívódást:

1. NYÁLKATARTALMÚ ÉTELEK:

Amennyiben olyan ételleket eszel, melyek **nyálkás** komponenseket tartalmaznak, ezek egy **védőréteget képezhetnek a bél falán**, ami korlátozhatja a koleszterin felszívódását.

2. VÍZBEN OLDÓDÓ ROSTOK

A rostok, kiváltképp az oldódó típusúak. Vízrel érintkezve a rostok egy zselészerű, ragadós anyaggá alakulnak, amely képes „befedni” más tápanyagokat, mint például a koleszterint és néhány zsírt. Amikor ez az anyag a gyomorból a vékonybélbe ér, a koleszterin már a rostok által létrehozott zselében található, ami megnehezíti a felszívódását.

3. NÖVÉNYI SZTERINEK

A növényi szterinek (fitoszterinek) szerkezetükben, és tulajdonságaikban nagyon hasonlítanak a koleszterinhez. Akadályozzák a koleszterin felszívódását. A megnevezésükben koleszterin-csökkentésre utaló étrend-kiegészítők gyakori komponense.



[tartalomjegyzék](#)



Koleszterin-felszívódást gátló gyógynövények

Íme az átlag étkezésbe könnyen beilleszthető nyálkás, rostos magok:

Útifűmaghéj: Kiváló rostforrás és jelentős mennyiségű nyálkát is tartalmaz.

Chia mag: Nyálkás komponense van és rostokban gazdag, kiemelkedően magas az omega-3 zsírsav tartalma.

Lenmag: Nem csak rostokat és nyálkát tartalmaz, de jelentős mennyiségű omega-3 zsírsavat is.

Görögszénamag: Rostokban gazdag, és enyhén nyálkás.

Karobpor: A kakaóhelyettesítő, ami csökkenti a koleszterin és cukor felszívódását. Vízen oldódó rostban gazdag.

Zabpehely: Bár nem mag a szó hagyományos értelmében, a zab egyike a legismertebb oldódó rostforrásoknak. Nem csak tápláló, de az abban található béta-glükán nevű oldódó rost csökkenti az LDL-koleszterin szintjét.

Búzakorpa: Magas rosttartalommal rendelkezik.

Hajdina: Gazdag rostban, amely hozzájárulhat a szív egészségének megőrzéséhez és az LDL-koleszterin szint csökkentéséhez.



[tartalomjegyzék](#)



A koleszterin felszívódását gátló szterinekről

Nézd meg a videót!



A növényi szterinek (fitoszterinek) szerkezetükben, és tulajdonságaikban nagyon hasonlítanak a koleszterinhez. **Legnagyobb mértékben az olajos magvak olajai tartalmazzák.** A szterinek csak minimális mennyiségben szívódnak fel, és **klínikailag bizonyított, hogy a koleszterin felszívódását gátolni képesek.**

Ahhoz, hogy jelentős koleszterincsökkentést tudjunk elérni, a jelenlegi **átlagos növényi szterin fogyasztást** (amely tipikusan alacsonyabb a húsban gazdag étrendet követőknél) **legalább tízszeresére kellene növelnünk. Ezzel 9-20% közötti összkoleszterin csökkentést lehetne elérni.** Az érték egyénfüggő.

Jelentős koleszterin felszívódás gátlásához több, mint fél kiló tökmagot kellene megenni naponta.

Vannak étrend-kiegészítők, amik növényi szterin kivonatot tartalmaznak (általában 1500 mg/nap- például [Jutavit](#), [Béres](#)).

Hosszú távon a növényi szterinek is felhalmozódhatnak a vérben, és akár csak a koleszterin, ugyanúgy hozzájárulhatnak a plakk-képződésekhez.



[tartalomjegyzék](#)



Az epeserkentő gyógynövények is segítenek?

Nézd meg a videót!



Igen, néhány növény serkenti az epetermelést, ami befolyásolhatja a koleszterinszintet is. Miért? Mert az epe az epesavakból áll, amik a májban koleszterinből képződnek.

Több epesav = több felhasznált koleszterin = alacsonyabb koleszterinszint a vérben.

A keserű ízű növények segítenek az emésztésben, mert több epét és emésztőenzimet hoznak létre.

De nem csak a keserűanyagokat tartalmazó növények serkentik az epetermelést. Vannak más növények is, amelyeknek az epe termelésére gyakorolt hatása nem kötődik a keserű ízükhöz.

Ez **indirekt módon csökkentheti a koleszterint** is.

A legtöbb illóolaj tartalmú fűszer is serkenti az epetermelést (rozmaring, kakukkfű, bazsalikom, oregánó, tárkony).



[tartalomjegyzék](#)



**Gyakorlati alkalmazás
Miért, hogyan, mennyit...**



Articsóka

Nézd meg a videót!



Az articsóka kétféleképpen is támogatja a koleszterinszint csökkentését: **egyrészt gátolja a koleszterin termelődését a májban, másrészt elősegíti a koleszterin kiürülését a szervezetből.**

Ellenjavallt lehet, például májbetegség vagy epekövesség esetén.

Ha refluxod van, óvatosan kell bánnod az articsókával. Ez azért van, mert az articsóka az epetermelést fokozza, és a gyomorsavval együtt segíti az emésztést. Azonban, ha túl sok epe termelődik, az irritálhatja a gyomrot és a nyelőcsövet, így a refluxot súlyosbíthatja.

Az articsókát különböző formákban **fogyaszthatod étrend-kiegészítőként vagy teaként.**

Fontos, hogy figyelj a megfelelő adagolásra. A túlzott fogyasztás mellékhatásokat okozhat, mint például puffadás, gázok, hasmenés vagy allergiás reakciók.

DÓZIS: 4-9 gramm szárított levél. 6 gramm szárazlevél kb. 300-400 mg száraz kivonat.

[Ezen a linken találod meg azokat az étrend-kiegészítőket, amikben már jelentősebb mennyiségű hatóanyag van.](#)



[tartalomjegyzék](#)



Fokhagyma

Nézd meg a videót!



A fokhagyma alkalmas koleszterincsökkentésre, érlemeszesedés megelőzésére, vérnyomás csökkentésére, és a megfázás tüneteinek enyhítésére is.

Hatékonysághoz szükséges napi adag mennyisége egy közepes gerezd nyers fokhagymának feleltethető meg (4-5 gramm), de minimum 3 gramm. A legtöbb étrend-kiegészítő negyed gerezd, vagy annál kevesebb fokhagymának megfelelő hatóanyagot tartalmaz.

Számos humán vizsgálattal bizonyított, hogy a fokhagyma szerves kénvegyületeinek belső koleszterin előállítást csökkentő hatása van. Ráadásul a vérnyomást is csökkenti. Humán kísérletek alapján kb. 10%-os összkoleszterin csökkentés, és 11 % körüli LDL, és HDL csökkenés várható. Ez a hatás megfeleltethető egy koleszterinszegény diétának.

DÓZIS: Egy szép, duci fokhagymagerezd méréseink szerint 5-7 gramm között van. A közepes gerezd 3-5 gramm közötti. Kicsi 2-3 gramm.

A kutatások szerint terápiás hatást napi 1 közepes gerezd (3-5 gramm) fokhagymával el lehet érni (600-900 mg fokhagymapornak megfelelő).



[tartalomjegyzék](#)



Népgyógyászati „védőital”: Citromos fokhagymaital

Hozzávalók (1 liter vízhez)

- 30 gerezd nagyobb méretű fokhagyma (lehetőleg bio)
- 5 db egész kezeletlen citrom
- 1 liter víz

Elkészítése:

A fokhagymagerezdeket megtisztítod.

A citromot alapos mosás után héjával együtt lehetőleg apróra vágod.

Tedd bele egy mixerbe a fokhagymát és a citromdarabokat és turmixold le.

1 liter vizet forralj fel, majd a mixerben lévő masszához öntsd hozzá.

Keverd alaposan össze, és még melegen műanyag szitán szűrd át.

Alkalmazása:

A napi egy kupica (fél deciliter) citromos fokhagymaital ital főétkezés előtt vagy után fogyasztható.

Kúraszerűen 3 hétig ajánlott, utána tarts legalább 8 nap szünetet, majd újabb 3 hétig fogyaszthatod.

Figyeld a tested jelzéseit. Ha bármi kellemetlent tapasztalnál, hagyd abba a fogyasztását.

Napi fél deciliteres fogyasztással számolva ez a mennyiség 20 napra elegendő. Mivel 30 gerezd fokhagymát használtál fel, ezért úgy másfél gerezd fokhagymát fogyasztasz naponta.

[Bővebben ezen linken](#)


[tartalomjegyzék](#)



Ayurvéda fokhagyma használat

Az Ayurvéda egy ősi indiai gyógyászati rendszer, amely több ezer éve alkalmazza a természetes gyógymódokat, beleértve a növényeket is.

Az Ayurvéda szerint a fokhagyma segíthet a különféle betegségek, így a magas vérnyomás, a szívbetegségek, az emésztési zavarok, a reuma és az aranyér kezelésében. Emellett a fokhagyma erősíti az immunrendszert és javítja a vérkeringést. Ezek a gyógyhatások, tehát összecsengenek a modern orvostudomány vizsgálati eredményeivel is.

Az Ayurvéda szerint a fokhagyma egy „hőtermelő” növény, ami azt jelenti, hogy képes növelni a test hőjét és serkenteni az anyagcserét. Ez nem mindig kívánatos. **Túlzott alkalmazása túlzott hőt, gyulladásokat okozhat a szervezetben.**

Az Ayurvéda és a modern gyógyászat egyaránt elismeri, hogy **a fokhagyma stimuláló hatással lehet az idegrendszerre. Hosszú távon nagy adagban azonban kimerítheti az idegrendszert.**

Az ayurvéda szemléletet is figyelembe véve a fokhagyma nagy dózisban való alkalmazása nem ajánlott. **Tehát nem kell folyamatosan sok fokhagymát enni.** Lehet kúrákat alkalmazni, de életvitel szerűen a mérsékelt fogyasztás a biztonságosabb.





Vöröshagyma

Hatóanyagai a fokhagymához hasonló kénvegyületek, és a benne lévő flavonoidok, de hatásmechanizmusa nem tisztázott. A lilahagyma magasabb flavonoidtartalmú.

Bár számos állati és humán kísérlet igazolja a vöröshagyma koleszterincsökkentő hatását, a hatásmechanizmus még nem teljesen tisztázott, és további kutatásokra van szükség.

A vöröshagyma különösen ajánlott cukorbetegnek, mivel csökkentheti a vércukorszintet és növelheti a sejtek inzulinérzékenységét.

A vöröshagyma rosttartalma támogatja a jó emésztőrendszeri baktériumok növekedését, elősegítve ezzel a bélflóra egyensúlyát és az emésztőrendszer egészségét.

A vöröshagyma egy igazi multifunkciós, sokoldalú növény. Gazdag antioxidáns flavonoidban (kvercetin), így általános gyulladáscsökkentő hatású.

Terápiásan alkalmazható dózisa jóval magasabb a fokhagymához képest. A vöröshagyma esetén 50-100 g friss (egy közepes fej) vagy 20 g száraz hagyma gyakori (heti 2-3 szor) fogyasztása már érezhető egészségügyi előnyökkel jár. Túlzásba ezzel sem érdemes esni. Momentán ez egy igen olcsó, és hatásos növényünk.

DÓZIS: 50-100 gramm/nap



[tartalomjegyzék](#)



Medvehagyma

Nézd meg a videót!



A medvehagyma a fokhagymához hasonló hatóanyagokat tartalmaz.

Egészségügyi Hatások:

A medvehagyma antibakteriális, vírusellenes, és gombaellenes tulajdonságokkal rendelkezik, ami segíthet megelőzni vagy kezelni számos fertőzést. Az emésztőrendszert is támogathatja, elősegítve a bélflóra egyensúlyát és csökkentve a gyulladást.

Koleszterin:

A koleszterinszint csökkentésére irányuló néhány kutatás jó eredményt mutatott, de potenciális hatásait további kutatásoknak kell alátámasztaniuk.

Felhasználhatod nyersen vagy szárítva.

Leggyakrabban levesekbe, szószokba, tésztákba, salátákhoz alkalmazzuk.

[Ezen a linken nagyon jó medvehagymás recepteket találsz](#)

Szárítás hatása:

A medvehagyma főleg a C-vitamint veszti el szárításkor. Más tápanyagok, mint a rostok és ásványi anyagok, nagy részt megmaradnak, és a szárított medvehagyma így is egészséges marad. Sőt, a szárítás miatt néhány egészséges anyag, mint a fenolok, még koncentráltabbá is válik a növényben.



[tartalomjegyzék](#)



Fokhagyma- medvehagyma összehasonlítása

Nézd meg a videót!



Hasonlóságok:

Illat és Íz: Mindkettőnek erős, jellegzetes illata és íze van, bár a medvehagyma íze enyhébb és finomabb.

Jótékony hatások: Mindkettőnek számos egészségügyi előnye van, beleértve a gyulladásgátló, antibakteriális és antioxidáns tulajdonságokat.

Kéntartalmú vegyületek: **Mindkét hagymaféle kéntartalmú vegyületeket tartalmaz, amelyek jótékony hatásúak lehetnek a szív- és érrendszerre és az immunrendszerre.**

Különbségek:

Íz: **A medvehagyma íze általában enyhébb és finomabb, mint a fokhagymaé, ami élesebb és intenzívebb.**

Fogyasztott részek: A medvehagyma esetében a leveleket fogyasztjuk, míg a fokhagymából általában a gerezdeket használjuk fel.

Vitaminok és Ásványi Anyagok:

Fokhagyma: B6-vitamin, C-vitamin, mangán, és szelén.

Medvehagyma: A, C, és E vitaminok, valamint kalcium, magnézium, és vas.



[tartalomjegyzék](#)



Kurkuma

Nézd meg a videót!



A kurkuma (*Curcuma longa*) egy trópusi növény, amelyet széles körben használnak a hagyományos indiai orvoslásban és fűszerként az ázsiai konyhában. **Hatása elsősorban antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságainak köszönhető.**

A kurkuma antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt segíthet a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. A kurkumin segít a vérnyomás szabályozásában és csökkentheti a koleszterinszintet, ami mind hozzájárul az egészséges keringési rendszer fenntartásához.

A hatékony felszívódás érdekében ajánlott a kurkumát feketeborssal együtt fogyasztanod.

A tudományos közösség általános álláspontja az, hogy bár a kurkumának számos potenciális előnye van, jelenleg nincs elegendő bizonyíték arra, hogy hivatalosan gyógyszerként alkalmazzák.

Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) monográfiája a következő alkalmazásokat ismerteti:

A kurkuma gyökértörzs porított vagy aprított formában alkalmazható étvágyjavítóként és emésztést elősegítőként, valamint a bélrendszeri görcsök és a puffadás enyhítésére. A napi adag 1,5-3 g.



[tartalomjegyzék](#)



Vörös rizs

Nézd meg a videót!



Egyes kutatások szerint a fermentált vörös rizs csökkentheti a rossz LDL-koleszterin szintjét és növelheti a jó HDL-koleszterin szintjét.

A vörös rizs színe a *Monascus purpureus* nevű élesztőtől származik, amelyet a rizsen természetesen találunk. Ez az élesztő olyan természetes vegyületeket állít elő (monakolin K), amelyek a sztatinokhoz hasonlóak, és ezek csökkenthetik a koleszterinszintet.

Köretként vagy önmagában is ehető. Hozzáadhatod a sült zöldségekhez vagy húshoz is, hogy változatosabb ízt és színt adj az ételnek.

Főzve, normál (köretnyi) mennyiségben eddig még nem tapasztaltam mellékhatásokat.

Tapasztalatom szerint úgy 30 perc alatt készül el (hasonló a barna rizshez az elkészítése).

Terheseknek, szoptató anyáknak, fiataloknak és májbetegségben szenvedőknek nem ajánlott.

Mellékhatások? Igen, lehetnek, főleg nagy mennyiségben. A fermentált vörös rizs természetes sztatinokat tartalmaz, ugyanazokat a mellékhatásokat okozhatja, mint a sztatin típusú gyógyszerek (izomfájdalom, májprobléma).

Ne egyed étrend-kiegészítőben. Nem biztonságos.



[tartalomjegyzék](#)



Chia mag

Nézd meg a videót!



Ezekért a hatásokért érdemes fogyasztanod:

Koleszterin felszívódást gátlás:

A chia mag remek forrása az omega-3 zsírsavaknak és a rostoknak, valamint nyálkát is tartalmaz. A rostok és a nyálkaanyagok segítenek gátolni a koleszterin felszívódását, és ráadásul **segítik az emésztésedet** is.

Vércukor szabályozás

A chia mag fogyasztásával lassítod a szénhidrátok felszívódását a véráramba, ami segíthet a vércukorszinted szabályozásában is.

Foszfor és magnézium forrás:

A chia magok gazdagok kalciumban, foszforban és magnéziumban, amelyek mind fontosak a csontjaid egészségének fenntartásában.

Hogyan használd?

A chia magokból 1 evőkanálnyit (körülbelül 15 grammnyit) fogyassz egy nap alatt. Érdemes változtatnod, vagy kombinálnod őrölt lenmaggal vagy pehellyel. Mindkettő mag (len és chia) kiváló omega-3 zsírsav és koncentrált rostforrás is egyben. Nem gázképzők. Széklet állagát, gyakoriságát befolyásolják. Ugyanez igaz az útifű maghéjra is. A chia magot az útifű maghéjjal is lehet váltogatni, de ekkor az omega-3 pótlásról érdemes gondoskodni. Nagyon jó szendvicsskrémekbe, pudingokba, felszívja a vizet, zselésít.



[tartalomjegyzék](#)

Útifű maghéj

Nézd meg a videót!



Az útifű maghéj magas rosttartalmú. Klinikai tesztekkel is igazolt, hogy alkalmas széklet lazítására. Ráadásul koleszterinszint csökkentésére kiegészítésként jól használható. **Az összkoleszterin-szintet:5-15% kal, az -LDL-koncentrációt:10-20%-kal is csökkentheti.**

Hogyan használd?

A maghéj az eredeti térfogatának több, mint tízszeresére képes megduzzadni. Erősen nyálkás, zselészerű anyag lesz az áztatott maghéjból.

Ízre teljesen semleges. Szerintem nem túl gusztusos, de azért szendvicskrémekben, turmixokban jól elrejtethető, bár zselészerű állagot ad ezekben is. A joghurthoz kifejezetten jól passzol.

Sokan úgy fogyasztják, hogy egy nagy bögre langyos folyadékba (vízbe, teába stb) rakják, megkavarják, és ezt megisszák. Próbáld ki!

Naponta maximum 40 grammoz fogyasztatsz, amit minimum 2, de inkább 3 részre osszál el. Körülbelül 1,5 - 2 evőkanálnyi útifűmaghéj lehet 10 gramm. Gyakorlatban a 40 gramm rendszeres alkalmazáshoz szerintem sok.

Kezdj kis adagokkal, és fokozatosan növeld a mennyiséget.

A legjobb, ha minimum 2 dl folyadékkal kell számolsz 1 evőkanálnyi maghéjhoz. **Csak folyadékkal együtt fogyaszd, mert a garatban szárazon megduzzadhat.**



[tartalomjegyzék](#)



Görögszénamag

Nézd meg a videót!



Miért egyél görögszénamagot?

1. Segít a koleszterinszint normalizálásában
2. Segít a vércukorszinted szabályozásában
3. Jót tesz az emésztésednek
4. Gyulladáscsökkentő hatású

Tudományos kísérletek alátámasztják, de széles körben még(?) nem elfogadott sem emelkedett koleszterin, sem cukorbetegség kezelésében.

Hogyan alkalmazd?

A görögszénáról tudjuk, hogy már az ókortól használják fűszerként. Azokhoz az ételekhez jól illik, amikbe köményt és/vagy koriandert használnak. Kinek sajnos, kinek szerencsére, de étvágygerjesztő.

Terápiás céllal teaként is iható. Ha teát készítesz a görögszéna magból, akkor 1 kávéskanál por elegendő egy csészéhez.

Szerintem jól passzol gyümölcsteákkal, zöldteával, egy csipet fahéjjal is. Ezeket próbáltam, nekem bejött. Ha csak egy kicsi vizet öntesz rá, akkor szendvicskrémekbe is jó, de markáns íze miatt először óvatosan kísérletezz vele.

A kutatások szerint napi 5-25 gramm görögszéna mag por biztonságosnak tekinthető.

Preklinikai teszteknel magas dózisban alkalmazva (25 g felett) hasmenésről, puffadásról számoltak be.



[tartalomjegyzék](#)



Lenmag

Nézd meg a videót!



A lenmag kiváló tápanyagforrás és gyógyászati potenciállal is bír. A benne lévő **omega-3 zsírsavak** jótékony hatással vannak a szív- és érrendszerre, míg a **rostok** segítik az emésztést és hozzájárulnak a belek egészségéhez. Ha szorulással küzdesz, a lenmag jó segítség. **A rostok az emésztés javításán túl akadályozzák a koleszterin felszívódását is.** Csökkenthetik az LDL („rossz”) koleszterint.

A lenmag **segít a női hormonok egyensúlyban tartásában**, különösen a menopauzán átesett nőknél, és segíts a menopauza tüneteinek enyhítésében (fitoösztrogén lignántartalom).

Hogyan használd a lenmagot?

A lenmagokat őrölve vagy a boltban kapható lenmagpelyhet adhatod salátákhoz, joghurtokhoz vagy smoothie-khoz. **Naponta egy evőkanálnyit fogyassz belőle sok folyadékkal.**

Az őrölt lenmag gyorsan megavasodik, ezért csak annyit őrölj meg, amennyit egy héten belül felhasználasz, és tárold hűvös, sötét helyen.

Hogyan használd a lenmagolajat?

A lenmagolaj ugyan gazdag omega-3 ban, de nincs benne rost, és az íze sem valami kellemes. Igaz, **egy kávéskanálnyi elég egy napra.** Ne hőkezeld! Adhatod salátákhoz, pürékbe is.



[tartalomjegyzék](#)



Karobpor

Nézd meg a videót!



A karobpor a szentjános kenyérfa magjából készül, de a boltokban karob porként kapható.

Színében és illatában kakaóra hasonlító, édeskés ízű.

A karobpor cukor és koleszterin felszívódást akadályozó. Kalóriaszegény, és nagyon eltelít, tehát az éhségérzetet gyorsan és sokáig csillapítja.

A legegyszerűbb, ha úgy használod, mint a kakaóport.

Terápiás dózisa nincs. A karobpor használata során nincs szigorú mennyiségi korlátozás, mivel természetes és általában biztonságos alapanyagról van szó.

Saját tapasztalatom: **Hasonlóan használom, mint a kakaóport.**

Minden olyan ételbe alkalmazható, amibe kakaót használunk. 1 csapott evőkanálnyi belőle kellemesen besűrit egy bögre tejet. Szerintem kezdésnek 1 csapott teáskanálnyi bőven elég.



[tartalomjegyzék](#)



Zabpehely

Nézd meg a videót!



A zabpehely rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a szív- és érrendszeri egészséghez. A zabban lévő béta-glükán ugyanis segít csökkenteni a LDL („rossz”) koleszterinszintet anélkül, hogy hatással lenne a HDL („jó”) koleszterinszinthez. Ráadásul a béta-glükán, segíti a jóllakottságérzés növelésében. A magas rosttartalma akadályozza a szénhidrátok és a koleszterin felszívódását is.

A zab tartalmaz antioxidánsokat is, amely segíthet a gyulladás csökkentésében és a szív egészségének javításában.

Hogyan alkalmazd?

Pl. zabkásaként, smoothie-kban, sütikben stb.

A zabpehely tartalmaz lektint. Néhány ember pl. puffad tőle. Bár az áztatás csökkentheti a lektinek mennyiségét, de a hőkezelés a leghatékonyabb módszer a lektinszint csökkentésére.

Darált zabpehely: A főzési idő kevesebb.

Gyorsabb szénhidrát-felszívódás.

Gyorsfőző zabpehely: A zabot először gőzzel kezelik, majd összenyomják és szárítják. Csökkenti a főzési időt, de növeli a glikémiás indexet.

Instant zabpehely: Előfőzéssel és szárítással készítik. Általában magas glikémiás indexűek.

Minél kevésbé feldolgozott a zab, annál több élelmi rostot és más tápanyagot tartalmaz, és annál alacsonyabb a glikémiás indexe.



[tartalomjegyzék](#)



Hajdina

Nézd meg a videót!



A hajdina nem egy gabonaféle, hanem egy olyan mag, amit gyakran használnak gabonaként, mivel hasonló a felhasználási módja. Gazdag rostban és antioxidánsokban, ezért kiváló része lehet az egészséges étrendnek.

Gluténmentes.

A hajdina segít csökkenteni a koleszterinszintet és javítani a szív egészségét.

Rutinsav tartalma az érfal rugalmasságát növeli.

A magas rosttartalma miatt segíthet a vércukorszint szabályozásában is.

Hogyan Fogyaszd:

A hajdinakása melegítő hatású étel.

Az emésztést serkenti.

Csírája kenyér és sütemények tésztájához adható, főételként, de salátaként is ehető. A hajdinát használhatod, levesekhez és pörköltökhöz is. **Főzéshez, először át kell öblíteni a hajdinát, majd hozzáadni három rész vizet egy rész hajdinához és 15-20 percig főzni.**

Egy vagy két adag hajdina (kb. 150-170g főtt hajdina/adag) beilleszthető egy kiegyensúlyozott étrendbe.

Légy kreatív, és illeszd be a hajdinát a napi étrendedbe!



[tartalomjegyzék](#)



Máriatövis

Nézd meg a videót!



A máriatövis fő hatóanyaga, a szilimarin, nem csak a máj védelmében lehet hatékony, de klinikai vizsgálatok szerint a koleszterinszintet is pozitívan befolyásolhatja, csökkentve az LDL („rossz koleszterin„), és növelve a HDL szintjét .

Hogyan alkalmazd?

A máriatövis magolajban alacsonyabb a szilimarin tartalom, de gazdag esszenciális zsírsavakban és E-vitaminban.

Ha fő célod a májvédelem és a koleszterincsökkentés, a máriatövis kivonat a megfelelő választás, mivel ez magasabb koncentrációban tartalmaz szilimarint.

Orvosi terápiában a máriatövis terméséből nyert, tisztított szilimarint használják, a javasolt napi adag tartós kezelés esetén 200–400 mg. Még a terápiás dózis többszöröse esetén sem tapasztaltak káros hatásokat.

Mivel a szilimarin nehezen oldódik vízben, a máriatövis-termésből készült tea nem elég hatékony terápiás célokra.

Egészségvédő étrendedben használd a máriatövis magolajat a mindennapokban (1 teáskanálnyit), és időnként kiegészítheted máriatövis tartalmú étrend-kiegészítővel.

[Ezen a linken válogathatsz.](#)



[tartalomjegyzék](#)



Cikória

Nézd meg a videót!



A cikória vagy mezei katáng (*cichorium intybus*) egy olyan növény, amelyet gyakran használunk kávéhelyettesítőként és amelynek levelei, gyökerei és virágai is felhasználhatóak gyógyászati célokra.

A cikória javítja az emésztést csökkenti a cukorvágyat. Rostjai képesek megkötni a koleszterint a bélrendszerben, így csökkenti azok felszívódását. Emellett a cikória táplálja a jó bélbaktériumokat is, ami pozitív hatással van a bélflórára is.

Hogyan fogaszd:

A cikória gyökeréből készült kávépótló készítmények kereskedelmi forgalomban is elérhetők. Virágzó hajtásvégét teaként isszuk: 2-4 g teát lehet forrázni, vagy rövid ideig főzni (mindkét alkalmazás elfogadott). Kihűlés után fogyasztandó.

Adagolás:

Naponta egy-két csésze cikóriakávé vagy tea fogyasztása könnyen beilleszthető az egészséges étrendbe.

Én a cikória pótkávéét ganoderma gombával is szoktam keverni, és úgy iszom reggelente. Ganodermából maximum fél mokkáskanálnyit teszek bele.



[tartalomjegyzék](#)



Galagonyabogyó

Nézd meg a videót!



A galagonyabogyóról a kutatások azt mutatják, hogy csökkentik a káros koleszterinszintet. Ezenkívül a bogyó antioxidáns tulajdonságai védik a szívsejteket, és kedvezően befolyásolják a vérnyomás szabályozását is. A hatásmechanizmusai még pontosan nem tisztázottak, de a kutatási eredmények nagyon pozitívak.

Hogyan fogyaszd:

Tea száraz termésemből:

Teáskanálnyi magot törj meg, amit két és fél deci vízben pár percig (2-3 percig) főzzél. Szűrd le, majd ihatod. Ha egészben főzöd, akkor főzd 10-15 percig. [Galagonyabogyó szálaskészítmények](#)

Friss termésemből:

Mosd meg alaposan a galagonyabogyókat. Tegyél 2 teáskanálnyi bogyót egy kis lábosba, és önts rá 2 dl vizet. Forrald fel a vizet, majd csökkentsd a hőmérsékletet, és főzd a bogyókat kb. 5 percig. Szűrd le a teát, és ihatod. Ízlés szerint édesítsd mézzel vagy cukorral. Általában ajánlott a mértékletesség, tehát naponta egy alkalommal kezdj, és ne legyen több napi négy adagnál.


Étrend-kiegészítők: [Galagonyagyümölcs \(bogyó\) tartalmú étrend-kiegészítők](#)



[tartalomjegyzék](#)



Tyúkhúr

Nézd meg a videót! 

Sokan fogyasztják a tyúkhúrteát (*Stellaria media*) koleszterinszint csökkentésének céljából. Tény, hogy szaponin a tyúkhúrban is van, de a tudományos szakirodalom sajnos nem tudta eddig igazolni a tea koleszterincsökkentő hatását (bár voltak kísérletek). Ugyanakkor antioxidáns, gyulladásgátló tulajdonságot több állatkísérletben is bizonyított. Fontos azonban, hogy az állatkísérletek messze vannak a humán kísérletek bizonyító eredményeitől. Még ha jelen is vannak a hatások, nem tudhatjuk, hogy az embernél milyen dózisokra van szükség a jótékony hatások eléréshez. Persze a népgyógyászati tapasztalatok alapján egy kis tyúkhúr teától valószínűleg nem lesz bajod (bár puffadást tud okozni), legfeljebb nem éred el a kívánt koleszterincsökkentő hatást.

Ugyanakkor az igaz, hogy **a tyúkhúr szaponint tartalmaz, és egyes szaponinoknak koleszterin megkötő hatásuk van. Elvileg tehát a hatóanyag tartalma miatt lehet benne igazság, de a kísérletek nem támasztották alá a koleszterincsökkentő hatását.**

Viszont nyákoldó hatása van. Tehát hiába eszünk-isszük a nyálkatartalmú ételeket koleszterin felszívódás akadályozásáért, ha utána a koleszterin felszívódást csökkentő nyálkabevonatot leöblítjük egy csésze szaponin tartalmú itallal!



[tartalomjegyzék](#)



Szőlőmag

A szőlőmag kivonatának fogyasztása javíthatja a szív- és érrendszeri egészséget, csökkentheti a vérnyomást, és elősegítheti a koleszterinszint szabályozását.

A szőlőmag nagy mennyiségű antioxidánst tartalmaz, amely védi a sejteket a szabadgyökök káros hatásaitól.

Hogyan fogaszd:

A finom őrleményt használhatod élelmiszer-adalékanyagként:

Péksüteményekben és Kenyérben: A szőlőmag őrleményt hozzá lehet adni különféle tésztákhoz, hogy növelje azok tápértékét és ízvilágát.

Turmixokban és Smoothie-kban: Egy-egy kanál szőlőmag őrlemény hozzáadható különféle italokhoz a tápanyagtartalom növelése érdekében.

Műzikben és Gabonapelyhekben: A reggeli ételbe keverve plusz ízt és tápanyagokat adhatunk hozzájuk.

Bármilyen ételbe belerakhatod, használd a fantáziádat!

[Szőlőmag őrlemények összehasonlítása](#)

A szőlőmag-kivonatot számos étrend-kiegészítő tartalmazza.

[Szőlőmag tartalmú étrend-kiegészítők](#)



[tartalomjegyzék](#)



Ganoderma gyógygomba

Habár a ganoderma (reishi) gomba nem gyógynövény a hagyományos értelemben, annak bioaktív hatóanyagai miatt beilleszthető a koleszterinszint-csökkentő táplálékok közé.

Gátolja a koleszterin előállítását. Javíthatja az LDL („rossz”) koleszterin és a trigliceridek szintjét, miközben növelheti a HDL („jó”) koleszterin szintjét.

Ezen túl: Immunerősítő, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, vércukor és vérnyomás szabályozó hatása is van.

Hogyan fogyaszd:

A reishi gomba különböző formákban érhető el, például kapszula, por, vagy tea formájában. Instant kávékban is előfordul.

A port italokba keverheted, vagy akár ételekbe szórva is fogyaszthatod.

Amikor ganoderma port használsz, mindig kövesd a címkén lévő adagolási utasításokat, mivel a koncentráció változhat a különböző márkák között.

Általában napi 1-2 gramm ganoderma por fogyasztását ajánlják.

Én a reggeli kávémhöz szoktam keverni fél mokkáskanálnyi.

A forrázás általában előnyös a hatóanyagok kivonása szempontjából, de a magas hőmérséklet, és a hosszú hőkezelés árt a hatóanyagainak.



[tartalomjegyzék](#)



Lehetséges gyógyszer kölcsönhatások (1)

1. Articsóka

Az articsókával óvatosan kell bánni, ha már más koleszterinszint-csökkentő gyógyszert szedsz, mert erősítheti annak hatásait.

2. Fokhagyma , Vöröshagyma és Medvehagyma

A fokhagyma, vöröshagyma és medvehagyma véralvadásgátló hatású lehet, ezért véralvadásgátló és magas vérnyomás elleni gyógyszerekkel történő együttes használatkor különös óvatosság szükséges. Ha bőrödön indokolatlanul véraláfutás jelenik meg, mindenképpen kerülnöd kell ezekenek a növényeknek a fogyasztását.

3. Kurkuma

A kurkuma erősítheti a véralvadásgátlók, cukorbetegség elleni gyógyszerek és a nem-szteroid gyulladásgátlók hatását.

4. Vörös Rizs

Mivel a vörös rizs sztatinokat tartalmaz, óvatosan kell használni más koleszterinszint-csökkentő gyógyszerekkel.





Lehetséges gyógyszer kölcsönhatások (2)

5. Koleszterin felszívódást akadályozó magas rosttartalmú magok (pl. chia, len, útifű stb)

Magas rosttartalmuk miatt befolyásolhatják a gyógyszerek, és vitaminkészítmények felszívódását.

6. Görögszénamag

Hatással lehet az inzulin- és véralvadásgátló gyógyszerekre, potenciálisan erősítve azok hatásait.

7. Máriatövis

A szilimarin hatóanyaga enyhén csökkentheti az indinavir, egy HIV ellenes gyógyszer, mennyiségét a vérben.

8. Cikória

A cikória inulin típusú rostot, amely kölcsönhatásba léphet cukorbetegség elleni és véralvadásgátló gyógyszerekkel.

Általános szabály, hogy a gyógyszer és a gyógynövény közötti várakozási idő legyen minimum 1 óra.





Refluxosoknak ezeket tudni kell!

Sajnos az epeserkentő hatású növények fokozzák ugyan a koleszterin felhasználást (epesav fontos alkotója), de súlyosbíthatják a reflux tüneteit. Nem biztos, de előfordulhat. Ha refluxban szenvedsz légy óvatos, tapasztald ki, hogy nálad hogyan hatnak.

Articsóka: Az articsóka növelheti az epe termelését és áramlását, és emiatt segíthet az emésztésben. Azonban, ha valakinek refluxa van, az epe fokozott áramlása irritálhatja a gyomrot és az légcsövet, és súlyosbíthatja a tüneteket. **Epekővel vagy epehólyag-gyulladással küzdő embereknek pedig egyáltalán nem ajánlott.**

Borsosmenta: A menta, különösen a borsosmenta relaxáló hatással lehet az alsó nyelőcső záróizomra, ami megkönnyítheti a gyomortartalom visszaáramlását az légcsőbe, Sok ember érezhet enyhülést refluxtünetek esetén mentatea fogyasztása után, mivel görcsoldó és fájdalomcsillapító hatása is van, de mindenkinek meg kell találnia, hogy számára mi a legjobb.

Mezei Katáng: A mezei katáng is ismert epeserkentő hatásáról, és hasonlóan az articsókához, segíthet az emésztésben, de a reflux tüneteit is súlyosbíthatja.

Komlótohoz: A komlótohoz nyugtató, és ugyanakkor epeserkentő is.



Irodalom

A felhasznált irodalmat erre a linkre kattintva tudod megtekinteni, illetve letölteni:

[Részletes irodalom](#)



[tartalomjegyzék](#)



Koleszterin- csökkentő gyógynövények

Termék- összehasonlítások

Kókai Ibolya

Nézd meg a videót!





Beszerzési források, összehasonlítások (1)

Articsóka:

[Articsóka tartalmú étrend-kiegészítők \(mind\)](#)

[Ezen a linken találod meg azokat az étrend-kiegészítőket, amikben már **jelentősebb mennyiségű hatóanyag van.**](#)

Fokhagyma:

[Nyers fokhagymának megfeleltetett fokhagymatartalom több, mint 3000 mg \(étrend-kiegészítők\)](#)

Kurkuma:

[Kurkuma tartalmú étrend-kiegészítők](#)

Magok:

[Chiamag termékek összehasonlítása](#)

[Görögszénamag termékek összehasonlítása](#)

[Görögszénamag tartalmú étrend-kiegészítők](#)

[Útifűmag termékek összehasonlítása](#)

[A választékból a legolcsóbb BIO útifű maghéj termék 1 kg-ra számolt egységár alapján](#)

[Lenmag termékek összehasonlítása](#)

[Bio Lenmag termékek összehasonlítása](#)



Beszerzési források, összehasonlítások (2)

Teák:

Articsóka szálas teák

Szív és érrendszeri teakeverékek

Galagonyabogyó szálas teák

Mezei katáng (katángkóró)

Menta (borsmenta, borsosmenta) szálas teák

Tyúkhúrfű szálas teák

Egyéb:

Karobpor (szentjánoskenyérfa termés) termékek összehasonlítása

Galagonyagyümölcs (bogyó) tartalmú étrend-kiegészítők

Szőlőmag őrlemények összehasonlítása

Szőlőmag tartalmú étrend-kiegészítők

Növényi szterin kivonatok (Fitoszterol tartalmú készítmények)



Koleszterin teakeverék (Naturland)

A NATURLAND „KOLESZTERIN „
teakeverék komponensei:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Articsóka levél | Epehajtó és májvédő, koleszterin kiürülést segíti, koleszterin szintézist gátolja. Enyhe vizelethajtó. Antioxidáns, sejtmembránvédő. |
| Borsosmenta levél | Emésztésre, köhögésre, antibakteriális. Epehajtó. |
| Zöld tea | Antioxidáns, gyulladásgátló. Egyes kutatások szerint, hogy a zöld tea fogyasztása csökkenti a vér „rossz„ koleszterinszintjét. |
| Mezei katáng | Enyhe emésztési problémákra, lassú emésztésre. Koleszterincsökkentő. Magas inulin tartalma (20-50%) miatt cukorbetegeknek ajánlott. Epehajtó. Gyomorsav termelést növeli. |
| Tarackbúza gyökértörzs | Vizelethajtó. Hólyag és vesekő megbetegedésekre. Cukorbetegség ellen és anyagcsere fokozásra (klinikailag nem bizonyított). |

Hatásmechanizmusa:

Az articsóka a fő koleszterinelőállítását gátló eleme. A zöld tea erős anitoxidáns. Ezen kívül elsősorban epehajtó (az epesav koleszterint használ) hatásával befolyásolja a koleszterin körforgást.

[Szív és érrendszeri teakeverékek](#)



Koleszterin szabályozó teakeverék (Gyógyfű)

A Gyógyfű „SZÍVBARÁT (koleszterin szabályozó) „ teakeverék komponensei:

| | |
|--------------------------|--|
| Articsóka levél | Epehajtó és májvédő, koleszterin kiürülést segíti, koleszterin szintézist gátolja. Enyhe vizelethajtó. Antioxidáns, sejtmembránvédő. |
| Borsosmenta levél | Emésztésre, köhögésre, antibakteriális. Epehajtó. |
| Édesgyökér | Megfázáshoz társult köhögésnél köptetőként. Emésztési problémáknál savtúltengésnél, fekélybetegségeknel kiegészítő kezelésként. |
| Komlótohoz | Stressz, idegi feszültség csökkentés, és alvás segítése. Enyhén epehajtó. |

Hatásmechanizmusa:

Az articsóka a fő koleszterin-előállítás gátló eleme. Ezen kívül elsősorban epehajtó (az epesav koleszterint használ) hatásával befolyásolja a koleszterin körforgást.

[Szív és érrendszeri teakeverékek](#)