

## Ceai pentru colesterol m103 20 pl FARES



În aceasta combinatie, ceaiul verde contribuie la mentinerea nivelului normal de colesterol si de trigliceride.

**Ingrediente:** frunze de ceai verde (*Theae folium*) 25%, ventrilica (*Veronicae herba*), papadie (*Taraxaci herba*) 20%, cicoare (*Cichorii herba*), frunze de rozmarin (*Rosmarini folium*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*) 10%, ulei esential de lamaie (*Citri aetheroleum*).

### Efect

Actiunea hipocolesterolemianta a acestui ceai se datoreaza efectelor combinate ale plantelor din compozitia sa. Studiile recente au aratat faptul ca ceaiul verde reduce considerabil "colesterol rau" (LDL), datorita taninurilor catehice din compozitia sa. Papadia si anghinarea scad biosinteza de colesterol si alaturi de cicoare stimuleaza transformarea colesterolului in acizi biliari si protejeaza ficatul.

Ventrilica si rozmarinul reduc nivelul colesterolului si lipidelor din sange, avand totodata si importante proprietati antioxidante.

### Recomandari

Lipide si colesterol marit, prevenirea aterosclerozei.

### Contraindicatii:

La dozele recomandate nu se cunosc contraindicatii.

Acest ceai nu este indicat copiilor sub 12 ani si in caz de hipersensibilitate la oricare dintre ingredientele produsului.

### Sarcina si alaptare

Acest ceai nu este indicat femeilor insarcinate si mamelor care alapteaza.

### Efecte secundare si interactiuni

La dozele recomandate nu au fost semnalate incompatibilitati cu medicamentele si nici efecte secundare.

### Preparare

Peste un plic se toarna 200 ml apa clocotita si se lasa 10 minute acoperit.

### Întrebuintare

Se beau 3 - 4 cani cu ceai pe zi, intre mese.

Durata unei cure este de 2 - 3 luni.  
Cura se poate repeta dupa o pauza de o luna.

**Asocieri recomandate:**

Pentru normalizarea valorilor colesterolului va recomandam o cura de 3 luni cu capsule Colesterol-M105, urmata de 3 luni cu capsule Colesterol1-M105, urmata de 3 luni cu capsule Colesterol2-M105A. Pe tot parcursul curei puteti asocia ceaiul Colesterol-M102/M103 sau ceaiul Colesterol (reteta monahala) M104.

**Sfaturi practice de dieta si stil de viata:**

Pe durata curei este preferabil sa reduceti cat mai mult posibil consumul de grasimi saturate si grasimi „trans” (untura, unt, margarina, oua, branzeturi grase, carne grasa, mezeluri), dulciuri si produse de patiserie.

Puteti consuma in cantitati moderate grasimi nesaturate din uleiuri vegetale presate la rece (masline, floarea soarelui, sofran, porumb, soia, in, rapita, canepa, dovleac), precum si nuci, alune, migdale, caju, fistic, seminte de floarea soarelui si de dovleac neprajite.

Pentru mentinerea unui nivel normal al colesterolului va va ajuta consumul alimentelor bogate in fibre: cereale integrale, fulgi de cereale, tarate de ovaz, leguminoase (fasole, linte, naut, soia), ciuperci, fructe, legume. În acelasi timp, este important sa stimulati eliminarea deseurilor metabolice si a toxinelor si de aceea este bine sa consumati zilnic cel putin 2 litri de lichide (apa, ceai).

**Prezentare:** 20 plicuri a 1,5 grame.