



Pflanzliche Heilmittel für hohes Cholesterin - Top 3 Kräuter

Pflanzliche Heilmittel gegen hohen Cholesterinspiegel werden in der traditionellen Naturheilkunde seit Jahrhunderten zur Unterstützung von Herz und Leber eingesetzt. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Körper auf natürliche Weise bei der Regulierung eines gesunden Cholesterinspiegels zu unterstützen: gesunder Lebensstil eine ausgewogene Diät Übung Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts pflanzliche Heilmittel Cholesterin wird hauptsächlich von der Leber aus Cholesterin und gesättigten Fetten in der Nahrung hergestellt. Es ist eine Fettsubstanz (Lipid), die nach der Produktion durch die Leber im Blut zirkuliert. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Cholesterin vom Körper für einen bestimmten Zweck produziert wird. Cholesterin ist nicht schädlich, solange …



Pflanzliche Heilmittel gegen hohen Cholesterinspiegel werden in der traditionellen Naturheilkunde seit Jahrhunderten zur Unterstützung von Herz und Leber eingesetzt. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Körper auf natürliche Weise bei der

Regulierung eines gesunden Cholesterinspiegels zu unterstützen:

- gesunder Lebensstil
- eine ausgewogene Diät
- Übung
- Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts
- pflanzliche Heilmittel

Cholesterin wird hauptsächlich von der Leber aus Cholesterin und gesättigten Fetten in der Nahrung hergestellt. Es ist eine Fettsubstanz (Lipid), die nach der Produktion durch die Leber im Blut zirkuliert. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Cholesterin vom Körper für einen bestimmten Zweck produziert wird. Cholesterin ist nicht schädlich, solange es sich innerhalb bestimmter, ausgewogener Grenzen befindet, und erfüllt tatsächlich eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen wie die Hormonsynthese, den Aufbau und die Aufrechterhaltung von Zellmembranen, die Unterstützung der Fettverdauung und die Produktion von Vitamin D und vieles mehr. Es gibt zwei Arten von Cholesterin – LDL (die sogenannte „schlechte“ Form von Cholesterin) und HDL (die „gute“ Form von Cholesterin). Der Körper verfügt über einen natürlichen Mechanismus, um diese Arten von Cholesterin zu regulieren und das System im Gleichgewicht und in Harmonie zu halten.

Beliebte pharmazeutische Statin-Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels wirken, indem sie die Symptome unterdrücken, was andere Probleme sowie unangenehme Nebenwirkungen verursachen kann, da die Medikamente nicht auf den Körper abgestimmt sind. Natürliche Kräutermethoden sorgen für ein Gleichgewicht im Körper, um die Gesundheit des gesamten Körpersystems zu unterstützen, Beschwerden zu lindern und zukünftige Krankheiten zu verhindern.

Die drei wichtigsten Kräuter zur Senkung des Cholesterinspiegels

- **Roter Hefereis** ist ein altes chinesisches Heilmittel, das seit Jahrhunderten zur Förderung der Gesundheit und des Gleichgewichts verwendet wird. Es enthält natürliche Statine und hält den Cholesterinspiegel nachweislich in einem normalen Bereich und unterstützt den normalen Fettspiegel im Blutkreislauf.
- **Gugulipid** stammt von einem kleinen Baum in Regionen Indiens, Pakistans und Bangladeschs und hat eine lange Geschichte der therapeutischen Anwendung zur Unterstützung der systemischen Gesundheit, mit besonderer Berücksichtigung des HDL-Cholesterins. Die Wirkstoffe in Gugulipid haben in klinischen Studien eine antioxidative Wirkung gezeigt.
- **Rooibos** wird seit Tausenden von Jahren von den Ureinwohnern des Westkaps von Südafrika, dem einzigen Ort der Welt, an dem es wächst, als natürliches Heilmittel verwendet. Rooibos enthält einen hohen Anteil an Mineralien und Nährstoffen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels und zur Aufrechterhaltung des Blutdrucks im normalen Bereich beitragen.

Forschung und Erfahrung haben gezeigt, dass eine Kombination aus pflanzlichen Heilmitteln, regelmäßiger Bewegung und Ernährungsumstellung einen signifikanten Unterschied im LDL-Cholesterinspiegel bewirken und den Bedarf an verschreibungspflichtigen Statin-Medikamenten reduzieren oder sogar eliminieren kann.

Kräuter wie Rooibos, Gugulipid und roter Hefereis sind bekannte pflanzliche Heilmittel gegen hohen Cholesterinspiegel und sind bekannt für ihre positive Wirkung auf die Senkung des LDL-Cholesterins („schlechtes“) und der Triglyceride, während es gleichzeitig den schützenden HDL-Cholesterinspiegel erhöht. Mit ein paar Änderungen des Lebensstils und ein wenig Hilfe der Natur lässt sich der Cholesterinspiegel leicht in den Griff bekommen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki