

Чудодейственные эликсиры для здоровья сосудов

Спасительный эликсир для сосудов. Память улучшилась, исчез шум в ушах, давление в норме!



Через кровеносные сосуды транспортируется кислород и питательные вещества ко всем органам, в том числе и к головному мозгу. К сожалению, с возрастом эластичность сосудов ухудшается, а просвет, через который проходит кровь, становится меньше из-за загрязнений стенок сосудов холестериновыми бляшками.

Ухудшение памяти, шум в ушах, головные боли, повышенное давление и хроническая усталость — тревожные звоночки, которые посылает мозг, требуя провести очистку сосудов и предотвратить развитие атеросклероза. Еда с высоким содержанием вредного холестерина, загрязненная окружающая среда и вредные привычки усугубляют развитие подобных заболеваний, поэтому чистку сосудов народными средствами рекомендуется проводить хотя бы раз в год в целях профилактики.

У нас нашлось несколько рецептов из копилки народной медицины, которые не заставят вас долго выискивать необходимые ингредиенты, так как всё найдется на вашей кухне.

5 народных средств для очистки сосудов

1. Мёд + орехи

Измельчите 5 грецких орехов, добавьте 1 ст. л. мёда, по щепотке корицы и сушеного имбиря, хорошо перемешайте и дайте настояться в течение суток в холодильнике. Употребляйте средство 3 раза в день за полчаса до еды.

2. Луковый сок + мёд

Смешайте треть стакана свежавыжатого лукового сока со стаканом мёда. Принимайте лекарство 3 раза в день за полчаса до еды по 1 чайной ложке. Луковый мёд, кроме того, что очищает сосуды, еще и поднимает иммунитет, служит профилактикой простудных заболеваний.

3. Натуральные соки

Особенно хорош для наших целей — гранатовый сок. Его следует выпивать по полстакана дважды в день за 30 минут до завтрака и обеда. Иногда чередуйте гранатовый сок с натуральным морковным или яблочным.

4. Настой лопуха

В течение месяца полезно принимать натошак следующий настой. Возьмите 1 ст. л. высушенных корней лопуха, поместите в термос и залейте стаканом кипятка, оставьте на ночь. Утром выпивайте по 4 ст. л. настоя, завтракать можно через 30 минут.

5. Ананас + грецкие орехи

Измельчите в блендере 3 ядра грецких орехов с 2–3 кружочками ананаса, выложите в темную посуду и храните в холодильнике. Принимать лекарство следует 4 раза в день за 30 минут до еды. Через каждые 2 суток необходимо готовить новую порцию смеси.

Важно: будьте внимательны и прислушивайтесь к своему организму: прогрессивное ухудшение памяти, головокружения и головные боли — весомые причины записаться на консультацию к специалисту и пройти тщательное обследование.