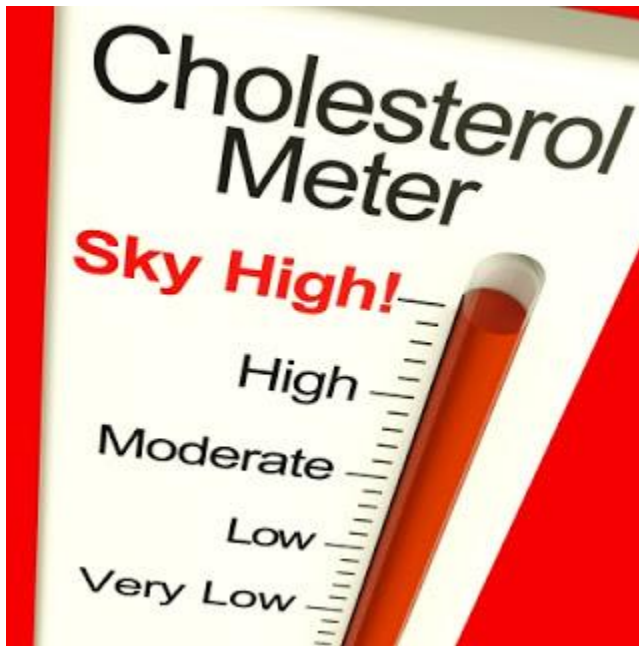


Tips Alami Turunkan Kolestrol Dengan Cepat



Sahabat, tips kesehatan. Dalam keadaan normal atau stabil, kolesterol memang memiliki beberapa fungsi penting dalam tubuh manusia. Beberapa fungsi kolesterol sebagai lemak tubuh yaitu penyusun struktur pada membran sel, melindungi kulit dari racun dan masalah kekeringan, pembentukan vitamin D (bersama sinar UV) serta membentuk asam empedu di usus.

Namun, kenaikan kadar kolesterol jahat dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti gangguan ereksi, gagal ginjal, serangan jantung, stroke serta meningkatnya resiko penyakit Alzheimer..

Tips kesehatan, berikut ini 7 makanan yang menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh anda :

#Tomat

Meskipun tergolong ke dalam buah-buahan, mengkonsumsi tomat ternyata dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Anda dapat membuat jus tomat yang enak dan minumlah dua gelas jus tomat setiap hari.

#Delima

Buah bulat merah kecil tersebut ternyata juga sangat baik untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh khususnya berfungsi mengurangi penumpukan plak kolesterol serta mampu meningkatkan produksi oksida nitrat yang dapat membantu dalam mengurangi plak pada arteri.

#Alpukat

Buah dengan penampakan bulat lonjong dan bewarna hijau tersebut merupakan salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar kolesterol baik dalam tubuh. Ini dikarenakan, ada dua jenis kolesterol dalam tubuh kita yaitu kolesterol jahat (Low-density lipoprotein) dan kolesterol baik (High-density lipoprotein).

#Anggur

Buah anggur ternyata juga sangat baik untuk meningkatkan kadar kolesterol baik dalam tubuh. Dengan rutin minum dua gelas jus anggur setiap hari dapat menjaga kadar kolesterol baik dalam tubuh anda.

#Bawang putih

Meskipun tergolong rempah-rempah atau salah satu bumbu dapur bagi semua ibu rumah tangga. Bawang putih ternyata juga sangat efektif membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Usahakan untuk mengkonsumsi satu siung bawang putih perhari untuk menurunkan kadar kolesterol jahat pada tubuh anda (andapun bisa mencampurkannya kedalam berbagai jenis masakan anda).

#Aneka olahan kedelai (tahu dan tempe)

Kedua jenis makanan tersebut juga sangat baik untuk menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh anda. Manfaat lain yang dapat diperoleh yaitu terdapat sumber protein dalam kedua jenis makanan tersebut.

#Kacang-kacangan

Kacang-kacangan yang dimaksud seperti kacang tanah, kenari, almond serta edamame. Kandungan lemak omega 3 dan antioksidan dalam kacang-kacangan sangat baik untuk menurunkan kadar kolesterol jahat pada tubuh anda.

TIPS ke 2

Kolesterol-tinggi menjadi salah satu penyakit yang mengkhawatirkan karena sangat beresiko dan menjadi penyebab kematian yang cukup tinggi di Indonesia. Kolesterol adalah salah satu senyawa lemak berwarna kekuningan yang ada di darah kita. Kolesterol-tinggi sering diikuti dengan gangguan penyakit jantung dan stroke.

Kolesterol-tinggi atau hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana konsentrasi kolesterol dalam darah tubuh manusia menjadi tinggi yang disebabkan oleh faktor pemicu yang ada seperti pola makan yang tidak benar. Hati merupakan organ yang memproduksi kolesterol tubuh kita, dan dalam kondisi berlebih akan memicu penyakit Kolesterol-tinggi, jantung dan juga stroke.

Berikut 3 Tanaman yang sangat berkhasiat untuk mengobati kolesterol Tinggi :

Akar Manis



Tanaman ini pada dasarnya berguna karena kandungan triterpenoid dan juga bahan-bahan lain seperti biotin, asam sinapic, dan juga beta-sitosterol. Proses pembuatan ramuan bisa direbus dan dicampur dengan air. Saringan dari rebusan akar manis bisa dikonsumsi setiap hari untuk menurunkan kandungan kolesterol. Ada juga beberapa orang yang memanfaatkan ahli gizi untuk menurunkan kolesterol dengan lebih cepat dan efisien juga.

Kubis



Seperti yang diketahui, sayuran ini sangat kaya akan kandungan protein, air, serat, lemak, dan lain sebagainya yang bermanfaat secara positif untuk menurunkan kolesterol dalam tubuh. Selain sebagai sayur, kubis juga bisa diolah dan diambil sarinya. Caranya adalah dengan memotong-motong kubis dan mengambil sari dari bahan tersebut. Sari kubis bisa dikonsumsi setiap hari untuk memperoleh hasil yang maksimal untuk menurunkan kolesterol dalam tubuh. Bagi yang tidak suka rasa kubis, anda bisa mencampur atau mengolahnya dengan beragam bahan lain atau dengan resep yang ditemukan sendiri.

Belimbing Kuning



Siapa yang tak kenal buah berwarna kuning dan berair ini. Buah belimbing terbukti sebagai buah efektif menurunkan kolesterol. Serat dari buah ini dapat membantu proses penyerapan lemak sekaligus menurunkan kandungan kolesterol dalam tubuh. Kandungan vitamin C dari buah ini juga memiliki efek positif untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Belimbing manis juga berfungsi sebagai anti-kanker. Buah ini dapat dimakan secara langsung atau dijadikan jus.

Tips Ke 3

Kolesterol adalah salah satu senyawa lemak berwarna kekuningan yang ada di darah kita. Kolesterol-tinggi sering diikuti dengan gangguan penyakit jantung dan stroke. Kolesterol-tinggi atau hiperkolesterolemia merupakan kondisi dimana konsentrasi kolesterol dalam darah tubuh manusia menjadi tinggi yang disebabkan oleh faktor pemicu yang ada seperti pola makan yang tidak benar.

Hati merupakan organ yang memproduksi kolesterol tubuh kita, dan dalam kondisi berlebih akan memicu penyakit Kolesterol-tinggi, jantung dan juga stroke.

Dalam kondisi normal, kolesterol mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Kita pahami bahwa fungsi kolesterol dalam tubuh adalah untuk membantu proses metabolisme, pembentukan hormon seperti hormon seks, pembungkus jaringan saraf, sebagai bahan pembentuk dinding sel, bahan pembentuk vitamin D, memperbaiki tulang. Kolesterol juga berperan dalam pembentukan asam dan garam empedu yang bertugas untuk mengemulsi lemak.

Di samping itu Kolesterol juga turut membantu perkembangan sel-sel otak pada anak. Nah, betapa pentingnya peran zat ini bagi kita, namun tetap berbahaya jika dalam kondisi yang berlebihan. Jika ada gejala kadar kolesterol kita naik, cobalah jaga pola makan anda, kurangi mengkonsumsi makanan dari daging atau yang berlemak tinggi. Untuk menjaga dan menurunkan kadar kolesterol salah satunya adalah dengan obat tradisional.

Nah, untuk bahan obat tradisional kolesterol tinggi, berikut beberapa jenis bahan yang bisa anda gunakan. Tanaman berikut berkhasiat menurunkan kadar kolesterol tinggi dengan mekanisme merangsang sekresi cairan empedu dan merangsang kolesterol keluar bersama cairan

empedu menuju usus dan akhirnya dibuang bersama feces dan urine. Juga mampu memperbaiki sirkulasi darah, mencegah pengendapan lemak pada pembuluh darah sehingga mudah dikeluarkan.

Tanaman obat mengatasi kolesterol tinggi :

- * Daun Dewa (*Gynura segetum* [Lour] Merr.)
- * Buah Mengkudu (*Morinda citrifolia* L.)
- * Jamur kuping hitam (*Auricularia* sp.)
- * Kunyit (*Curcuma longa* L.)
- * Temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza*)
- * Daun Sambung Nyawa (*Gynura procumbens* Back.)
- * Daun Salam (*Syzigium polyanthum* Walp.)
- * Bawang Putih (*Allium sativum* L.)
- * Bawang Bombay & Bawang merah (*Allium cepa* L.)
- * Daun jambu biji (*Psidium guajava*)
- * Daun Ceremai (*Phyllanthus acidus*)
- * Kulit Polong kacang tanah
- * Rumput Laut (*Laminaria japonica*)
- * Terung Ungu (*Solanum melongena*)

Beberapa resep untuk menurunkan kolesterol tinggi :

Masaklah dengan menggunakan periuk tanah, panci enamel/panci kaca.

Bahan:

- 15 lembar daun salam
- 2 buah mengkudu matang

Cara meramu: potong-potong, cuci dan rebus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, lalu saring, diminum.

Bahan:

- 30 gram temu lawak (kupas dan iris-iris)
- 15 gram daun dewa,

Cara meramu: bahan dicuci dan direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, saring dan diminum.

Bahan:

- Terung ungu

Cara meramu: kukus terong, dikasih sambal, untuk dimakan.

Bahan:

- 15-30 gram jamur kuping hitam

Cara meramu: bisa dimasak sebagai sop, dan dimakan.

Bahan:

3 siung bawang putih

Cara meramu: dihaluskan, seduh dengan air panas (150 cc), lalu diminum.

Bahan:

- 10 lembar daun jambu biji

- 30 gram daun ceremai

Cara meramu: cuci bersih semua bahan , rebus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, untuk diminum 2 kali sehari.