

## LINHAÇA – AUXÍLIO NO COMBATE AO COLESTEROL ALTO



Um excelente auxiliar caseiro para baixar o colesterol alto são as sementes de linhaça.

As sementes de linhaça possuem uma gordura que ao ser absorvida no intestino combate o colesterol ruim reduzindo-o rapidamente.

Além de ser uma fibra que atua de forma a varrer o intestino eliminando as toxinas, possui uma concentração de vitaminas e minerais excelentes para o equilíbrio do organismo.

O colesterol é um elemento indispensável ao organismo, mas o colesterol alto no sangue causa doenças relacionadas ao coração, cálculos renais e biliares.

Na maioria das vezes os sintomas só manifestam-se com os valores já bem acima dos aceitáveis.

### Veja como utilizar a linhaça

Triture as sementes de linhaça e utilize 10g do pó, ou seja, duas colheres de sopa durante 20 dias seguidos no almoço e jantar.

Depois da refeição pronta, as sementes deverão ser adicionadas ao prato sobre a sopa, feijão ou salada.

**Consulte antes o seu médico.**

**No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.**