

## *Lekoviti napitak Antiholesterol-Antitrigliceridi*



težina: **lako**

za: **27** osoba

vreme pripreme: **60** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **400** g celera
- **1000** g limuna
- **2000** ml vode

### **Priprema**

Koren celera oljuštiti i oprati. Listove celera dobro oprati. Limun oprati. Limun oljuštiti sa nožem za ljuštenje krompira (da bi se odstranio beli deo koji daje gorcinu). U veci lonac staviti 2 litre vode.

Celer izrendati na sitnijem rendu. U pripremljenu vodu staviti izrendan koren celera, listove celera i limunovu koru. Staviti kuvati na jacu temperaturu i od momenta kada provri kuvati 20 minuta.

Poklopiti i ostavit da se ohladi najmanje 6 sati ili preko noci. Sa oljuštenih limuna odstraniti belu koru i cele limune izmiksati u caši za frape. Vodu sa celerom i limunovom korom iscediti pomocu prese za krompir i u proceenu tekucinu dodati izmiksani limunov sok. Zatim još dva puta procediti preko cedila. Sipati u boce i odložiti na hladno mesto. Od ove kolicine namirnica dobije se oko 2,7 litara lekovitog napitka. Piti 100 ml 3 puta dnevno (pre jela). Dan pre nego što utrošite zadnju kolicinu pripremite novi lekoviti napitak da ne bi bilo prekida u toku korišćenja 3 ture.

### **Savet**

Na ovaj recept sam naišla na internetu bez upotrebe listova celera, a moj lekar-kardiolog koji mi je ujedno i kuni prijatelj je predložio da koristim i listove celera. Takoe mi je savetovao da na kontrolu holesterola i triglicerida odem 3–4 nedelje nakon prestanka korišjenja ovog napitka. Postupak izrade sam obradila sa detaljnim nainom pripreme. Koristila sam taj napitak prošle godine i pokazao se kao veoma delotvoran. Popila sam 3 ture i to 2 puta dnevno po 100 ml. pre doruka i ruka (ne veeram) holesterol koji mi je pre korišjenja ovoh napitka iznosio 6,88 pao na 4,13, a trigliceridi sa 2,34 na 0,77 odnosno u granice normale. Ovaj napitak treba koristiti barem jednom u toku jedne godine da bi se nivo holesterola i triglicerida održao u normali.