



Нивото на холестерина може да бъде понижено, ако всеки ден се закусва филийка с хляб, намазана с мед, смесен с канела.

Ето още една рецепта за понижаването на холестерола:

-2 с.л. мед и 3 ч.л. канела, разбъркани в 2 ч.ч. топла вода. Тази напитка също успешно може да понижи нивото на холестерола.