

## **El olivo**

**En estudios en animales, se demostró que la oleuropeina, reduce la presión arterial y dilata las arterias coronarias que rodean al corazón. Además, en un estudio in vitro se observó que la oleuropeina inhibe la oxidación del colesterol transportado por lipoproteínas de baja densidad (LDL), también llamado colesterol malo. La oxidación del LDL-colesterol es uno de una serie de acontecimientos nocivos que, si no se controlan, pueden llevar a la aparición de cardiopatías.**

**Si tienes la tensión arterial alta, este es un buen remedio demostrado.**

**Pones en un un cazo un par de vasos de agua y unas cuantas hojas de olivo ( 12 ó 14 ).**

**Lo dejas hervir durante tres o cuatro minutos. Que repose un rato ( 3 minutos )**

**Lo cueles y tomas un vaso en ayunas antes del desayuno . el resto lo guardas en la nevera y antes de cenar , lo tomas calentito. Y ya está.**

**Al cabo de dos o tres días ,Te miras la presión arterial y... verás los resultados.**

**No tiene efectos secundarios y es una medicina muy barata. Basta con cogerla del árbol. ( el olivo). Si al cabo de unos días notas mejoría, te ahorrarás disgustos y sustos.**