

# Kolestrol dan cara makan untuk menurunkan paras kolesterol

**Kolestrol** adalah zat daripada golongan **lemak**. Tubuh manusia akan membina dan membentuk **kolestrol**. **Kolestrol** dalam tubuh manusia boleh terdapat dalam makanan. **Kolestrol** datang daripada lemak haiwan, manakala sayuran pula mempunyai kandungan kolesterol yang paling rendah.

**Kolestrol** dalam tubuh akan pecah dan menjadi hormon yang di namakan steroid. Hormon inilah yang bertindak balas dalam tubuh manusia untuk mengawal jangkitan penyakit. Itulah sebabnya **kolestrol** yang seimbang di perlukan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mempunyai kandungan **kolestrol** yang tinggi dalam tubuh mereka. Pertama dari segi pemakanan. Kedua di sebabkan oleh keturunan. Ketiganya apabila organ yang bertindakbalas dengan **kolestrol** iaitu hati, telah rosak. Hati akan menghasilkan **kolestrol** dalam tubuh sehingga menyebabkan seseorang itu mempunyai kandungan kolesterol yang tinggi.

Jika seseorang itu mempunyai kandungan **kolestrol** yang tinggi, kemungkinan dia akan ada tanda-tanda seperti tompok-tompok kuning pada siku, pergelangan tangan, sudut mata atau di bahagian atas dan bawah kelopak mata. Tapi bukan kesemua yang mempunyai **kolestrol** tinggi mempunyai tanda-tanda ini.

**Kolestrol** yang tinggi boleh membuatkan saluran darah tersumbat. Arteriosclerosis merupakan penyakit pada salur darah dalam tubuh. Apabila kandungan **kolestrol** menjadi tinggi, ia akan melekat di dinding darah menyebabkan saluran darah menjadi sempit. Lemak atau **kolestrol** akan menjadi keras dan menyebabkan saluran darah tidak elastik serta tidak berfungsi dengan sempurna. Serangan jantung juga boleh di sebabkan oleh

kandungan **kolestrol** yang tinggi.

Bila lemak menyaluti jantung, jantung tidak boleh berfungsi dengan normal. Lemak juga boleh menyaluti saluran-saluran kecil darah yang terdapat pada jantung.

Kandungan **kolestrol** yang tinggi boleh di rawat dengan gabungan di antara dua iaitu yang pertama, pengubah cara pemakanan yang lebih sihat dan kedua mengambil ubat yang bertindakbalas untuk menghancurkan **kolestrol**.

Kaedah pemakanan untuk menurunkan paras **kolestrol**

1. Makanan bijirin penuh dan tinggi serat
2. Ikan dan Asid lemak Poli tidak tepu **Omega 3**
3. Kekacang badam, walnut, Pistachio dan Soya
4. Buah-buahan kaya antioksidan mengandungi vitamin A, C dan E

Di antara pemakanan suplemen yang sesuai untuk menurunkan paras **kolestrol** iailah **K- Omega Squa**.

**K-Omeegasqua** merupakan makanan tambahan yang membekalkan banyak manfaat kepada jantung, saluran darah, kulit dan juga membantu meningkatkan fungsi otak. **K-Omeegasqua** terdiri daripada tiga bahan asa yang membantu meningkatkan kesihatan jantung, otak dan kulit.

**Omega 3** di dalam **K-omegasqua** adalah dari sumber ikan salmon Norway yang kaya dengan **omega 3** sebanyak 70% di mana EPA adalah 40% dan DHA adalah 30%. Fungsi EPA ialah membantu meningkatkan peredaran darah, mengurangkan terbentuknya lemak di organ hati dan mengurangkan tahap kolestrol. DHA membantu membekalkan nutrisi kepada otak.

Squalene membantu menambahkan tahap oksigen dalam sel-sel dan meningkatkan kesihatan kulit. Squalene di dihasilkan dari minyak hati ikan yu yang hidup di lautan Pasifik sedalam 600-1000

meter yang tidak mendapat matahari dan tekanan air yang sangat tinggi.

Vitamin E amat berguna sebagai anti oksida yang membantu menghalang saluran darah daripada tersumbat, membantu mengekalkan kelembapan kulit dan lain-lain.

**Kebaikan K-omega squa :**

- Membantu mengurangkan tahap kolestrol dan trigliserid dalam darah
- Membantu meringankan sakit-sakit dan radang seperti reumatid arthritis, osteoarthritis, ekzema dan lain-lain
- membantu melancarkan saluran darah dan mengurangkan tekanan darah tinggi
- Membantu menghalang saluran darah daripada tersumbat
- Membantu mengekalkan kesihatan kulit da menghalang jangkitan bakteria
- Membantu kelajuan denyutan jantung menjadi normal bagi mengelakan daripada serangan jantung
- Meningkatkan sistem pertahanan badan
- Membantu menghalang influenza dan batuk
- Membantu menyembuhkan kecederaan, membantu msalah jerawat dan masalah kulit yang lain
- Membantu menghidupkan semula sel-sel saraf bagi mereka yang menghidap kencing manis dan membantu melambatkan proses penuaan
- Membantu menghalang seranga lelah atau asma

**Berminat untuk mendapatkan info lanjut mengenai K-0megasqua sila hubungi Khairul di 012-5396213 atau whatsapp ke 011-16746546**

---

# Diabetes dan cara pencegah diabetes secara semulajadi

Apa itu penyakit **diabetes** atau **kencing manis**?

**Diabetes** adalah satu keadaan di mana terdapat kadar gula yang berlebihan di dalam peredaran darah. Ini terjadi kerana badan kekurangan insulin untuk menukar gula kepada tenaga dalam badan kita. Insulin adalah sejenis hormon yang di hasilkan oleh organ yang bernama pankreas.

Dalam keadaan biasa, insulin membantu gula iaitu glukos dalam darah untuk memasuki sel-sel badan untuk ditukar kepada tenaga. Bagi penghidap **diabetes** ataupun **kencing manis**, pankreas tidak dapat menghasilkan insulin dengan secukupnya atau insulin tidak bertindak seperti biasa. Maka, gula atau glukos tidak dapat memasuki sel-sel badan. Ianya menyebabkan kadar gula dalam darah menjadi tinggi. Gula yang berlebihan ini akan di singkirkan melalui air kencing. Tanpa insulin yang berfungsi dengan normal, sel-sel badan tidak dapat menerima bekalan glukos. Ini menyebabkan badan akan kekurangan tenaga dan sentiasa berasa letih dan lemah.

Siapakah Penghidap penyakit **diabetes**?

Sesiapa sahaja boleh menghidap penyakit **kencing manis**. Namun risiko yang lebih tinggi jika keturunan keluarga tersebut terdapat ahli keluarga yang menghidap **diabetes** sebelum ini dan sudah meningkat umur 40 tahun ke atas dan mempunyai berat badan yang berlebihan atau **gemuk**.

Apakah rawatan untuk penyakit **diabetes**?

Terdapat banyak ubat-ubat di dalam pasaran untuk mengawal

penyakit **diabetes**. Rawatan utama di dalam mengawal **kencing manis** adalah melalui kawalan pemakanan, minuman dan gaya hidup.

Makanan harian yang anda patut makan bergantung kepada beberapa faktor seperti berat badan, umur, pekerjaan dan aktiviti yang di lakukan setiap hari. Adalah penting memastikan makanan harian yang seimbang bagi memastikan badan mempunyai tenaga untuk menjalankan tugas harian.

Amatlah penting untuk penghidap diabetes untuk menjaga berat badan. Jika berat badan turun, badan dapat menggunakan gula dalam darah dengan lebih sempurna dan dengan itu kadar gula dalam darah akan turun.

Senaman yang teratur dan berjadual adalah amat baik untuk penghidap **diabetes**. Dengan bersenam ia dapat menambahkan lagi pembakaran gula dalam otot-otot dan dengan itu **mengurangkan kandungan gula dalam darah**.

Kenapa penyakit diabetes perlu di kawal dengan baik?

Sekiranya **diabetes** tidak di kawal dan di biarkan melarat dan merebak, ia akan menagakibatkan kesan yang lebih buruk kepada kesihatan seperti :

- Buta
- Kerosakan buah pinggang
- Sakit jantung dan lumpuh
- Darah tinggi
- Penyakit saraf
- Hilang rasa deria di bahagian kaki dan tangan
- Gangren
- Tidak sedarkan diri
- Membawa maut

Selain daripada pengawalan dari segi makan dan minum serta mengubah corak hidup, terdapat banyak alternatif sampingan untuk membantu di dalam **mengurangkan kandungan gula di dalam**

**darah.**

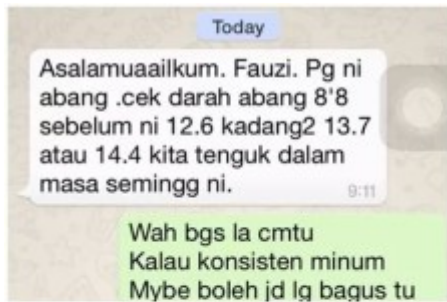
Di antara suplemen yang dapat membantu ialah **GC Tea**. **GC Tea** adalah minuman kesihatan yang di perbuat daripada adunan herba semulajadi dan elok di minum untuk membantu di dalam **mengawal kandungan gula di dalam darah**.

Sejak di lancarkan pada Julai 2014, terdapat pelbagai testimoni daripada pesakit **diabetes** yang telah mendapat manfaat daripada pengamalan minum **GC Tea** setiap hari.

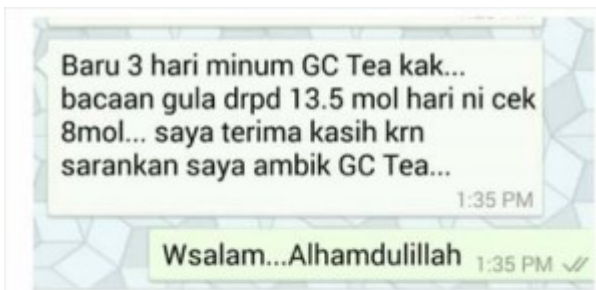
Di bawah ini adalah di antara testimoni daripada pengguna yang telah berpuas hati dan mendapat faedah daripada produk **GC Tea** yang di pasarkan oleh Rashwealth Group. Ianya juga di akui oleh beberapa pakar sebagai satu minuman alternatif untuk membantu pesakit **diabetes** meringankan masalah **kencing manis** yang di hadapi.



**Pn.Siti Norbayah..penghidap  
Diabetic selama 14 tahun..  
penurunan mendadak  
setelah 5 hari menggunakan  
Glucos Cut  
21mmol ke 7.5 mmol**



### Penawar Diabetes No.1 Malaysia



### Penawar Diabetes No.1 Malaysia





Jee..proven testimoni dr ayah sy sndri..akak ipar sy yg ambik..kak ipar pun jual GC jgk skrg 😊



Azwati

SENDER • ACTIVE NOW

7:37 AM

Salam kak cayang..



Alhamdulillah... bacaan gula mak (pengasuh anak)dah turun

Baru 10 hari bersama GC Tea...

Dari 14 ----> 8

Smlm mak g klinik...Nurse x percaya.. suruh mak dtg klinik ari nie semula...

Nnti nak repeat oder ye...

Rose happy sngt2

Testimoni

Tqvm ye kak..

27.01.2015

Sent from Messenger

alhamdulillah...boss bg tahu....lepas minum teh  
bacaan mmol kencing manis dia turun dari 14  
turun ke 5-6...syukor....

1:31PM

2 UNREAD MESSAGES

Intan Maimunah Rahswealth

dah tiga hari minum...👍 1:31PM

**3 hari minum, bacaan gula turun!**



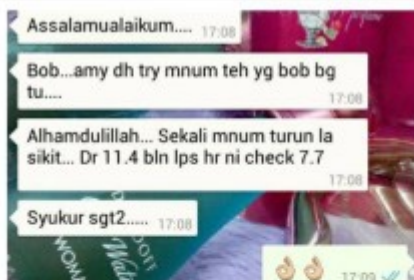
"Alhamdulillah.. skrg pakcik boleh  
makan apa sahaja.

Sebelum ni bacaan gula 18mmol  
selepas amalkan Glucos Cut  
bacaan gula turun kpd 6mmol"

Nama: Apwa bin Chik

Jengka 9, Pahang

Testimoni Glucos Cut



Berminat untuk mencuba **gctea** dan untuk mendapatkan maklumat lanjut sila **hubungi Khairul di 012-5396213 atau whatsapp di 011-16746546**. Anda juga boleh melayari laman web untuk mendapatkan **free sampel GC Tea untuk di cuba dengan klik di sini** . Sampel percuma ini adalah terhad untuk setiap bulan. Pastikan anda mendapatkan **sampel percuma gctea dengan klik di sini**.



**Tawaran istimewa untuk GC TEA ! Beli dua kotak (sekotak ada 60 sachets) dapat 10 SACHET percuma sehingga 30hb Julai 2015 .**

[coupon couponid="1345" coupon\_align="cctor\_aligncenter"  
name="GC TEA SPECIAL OFFER"]

## Related articles across the web

- |                                                |                                                                      |                                                                           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> What Causes Diabetes? | <input type="checkbox"/> Diabetes: Symptoms, Types, Treatment & Care | <input type="checkbox"/> Tips for healthy lifestyle for diabetic patients |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|