Gli alimenti che puliscono le arterie per sempre: basta mangiarli per vivere più a lungo

Categoria : MISTERI NASCOSTI
Pubblicato da Anna Nappi in 23/4/2018

I nove super alimenti che puliscono le arterie per sempre: basta mangiarli per vivere più a lungo. I nove alimenti che puliscono le arterie per sempre: basta mangiarli per vivere più a lungo. Sono estremamente benefici e in grado di ridurre il rischio di ictus e infarto.

I nove super alimenti che puliscono le arterie per sempre: basta mangiarli per vivere più a lungo –
Quando colesterolo e altre sostanze si accumulano nelle arterie, si può creare una riduzione del flusso sanguigno generando una condizione nota come aterosclerosi.
Per contrastare questa possibilità, è necessario intervenire sulla dieta quotidiana, assumendo tutti i seguenti alimenti.

1) Broccoli: con un ricco contenuto di vitamina K, possono prevenire la calcificazione o l’indurimento delle arterie. Essendo una fonte di fibra , questa pianta può normalizzare la pressione sanguigna e ridurre lo stress.

2) Tè verde: Sono una grande fonte di fenoli antiossidanti vegetali che possono ostacolare l’assorbimento del colesterolo durante la digestione.

3) Spinaci: Gli spinaci sono una ricca fonte di potassio e di acido folico, che prevengono l’ipertensione, la formazione di colesterolo e proteggono contro lo sviluppo dell’insufficienza cardiaca. Inoltre, contengono anche grandi quantità di luteina.

4) Avocado: Essendo una grande fonte di grassi sani e altri nutrienti essenziali, l’avocado ha la capacità di abbassare il colesterolo. Secondo a uno studio del 1996, una dieta ricca di avocado può migliorare il profilo lipidico nei pazienti sani ed in particolare nei pazienti affetti da ipercolesterolemia.

5) Aglio: Anche questo è un alimento estremamente benefico che può essere integrato nei vari pasti assunti durante il giorno.

6) Avena: L’avena ha un alto contenuto di fibra solubile, che impedisce l’accumulo di colesterolo nell’organismo. Solo 1,5-2 tazze di pappa d’avena al giorno possono ridurre il livello del colesterolo nel sangue del 20%.

7) Olio d’oliva: Molteplici studi medici hanno confermato le proprietà curative dell’olio d’oliva. Consumandolo regolarmente, l’accumulo di colesterolo cattivo nel sangue diminuisce.

8) Mirtilli rossi: Già solo 3 bicchieri di succo di mirtilli rossi a settimana rimuovono efficacemente i depositi di colesterolo dalla superficie interna delle pareti vascolari. Questi frutti di bosco aumentano la capacità delle cellule di assorbire i grassi e di non accumularli nei vasi sanguigni.

9) Melograno: Il melograno impedisce lo sviluppo di aterosclerosi e rallenta l’indurimento delle pareti dei vasi sanguigni.

Essere pienamente a conoscenza di questi alimenti necessari per pulire le arterie definitivamente, significa riuscire a prevenire il più possibile il rischio di ictus e attacchi di cuore, oltre che a condurre uno stile di vita perfettamente sano e caratterizzato da un’alimentazione benefica.