

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 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.