

Aliments qui débouchent les Artères



Naturellement et protègent contre les Crises Cardiaques

Les Avocats

Au lieu d'ajouter la mayonnaise à votre sandwich, optez pour un peu d'avocat. Des études ont révélé que la consommation quotidienne d'avocat entraîne une amélioration du cholestérol sanguin (LDL inférieur et HDL supérieur). Le HDL est la forme de cholestérol qui contribue à prévenir l'obstruction artérielle.

Les Asperges

L'asperge constitue un purifiant naturel des artères. Il peut être efficace pour abaisser la tension artérielle et entraver les caillots de sang qui entraînent des maladies cardiovasculaires. Ce légume est plein de fibres et de minéraux, avec un tas de vitamines telles les vitamines K, B1, B2, C et E.

Les Grenades

Ce fruit contient des composés phytochimiques qui agissent comme des antioxydants pour protéger la paroi des artères contre les dommages. Le jus de grenade stimule la production d'oxyde nitrique du corps, tout en vous protégeant de la coagulation de sang et de l'obstruction des artères.

Le Brocoli

Que vous le trouviez délicieux ou répugnant, le brocoli est riche en vitamine K, qui empêche l'endommagement des artères par le calcium. Par ailleurs, ce légume est plein de fibres, qui peuvent baisser la tension artérielle et le taux de cholestérol.

Le Curcuma

Cette épice constitue un puissant anti-inflammatoire. Il réduit l'inflammation, qui constitue une cause majeure de l'artériosclérose – le durcissement des artères.

Le fait d'ajouter du curcuma à votre alimentation peut réduire les dommages aux parois artérielles, abaissant ainsi les risques des caillots de sang. (Attention cependant à ne pas associer cette épice au paracétamol contenu dans plusieurs médicament)

Le Kaki (appelé aussi Plaquemine de Corée)

Les kakis contiennent une quantité colossale d'antioxydants et des polyphénols, ce qui diminuent le LDL et les triglycérides. Ils constituent également une riche source de fibres, ce qui contribue à réguler la tension artérielle et à protéger vos artères de l'obstruction.

La Spiruline

Cela pourrait sembler un peu bizarre, nonobstant ces algues bleu-vert aident à réguler les niveaux de lipides dans le sang. C'est une source de protéines qui contient tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour maintenir une bonne santé. Elle peut aider à détendre les parois des artères et à stabiliser la tension artérielle tout en équilibrant les taux de graisses du sang.

La Cannelle

Cette épice savoureuse peut aider à réduire les taux de cholestérol tout en clarifiant les plaques et en empêchant leur formation ultérieure. La cannelle est pleine d'antioxydants qui améliorent la santé cardiovasculaire en protégeant le sang de l'oxydation. Il suffit de saupoudrer un soupçon de cannelle dans votre café, sur votre tartine, ou dans n'importe quel repas pour obtenir plus de saveur et récolter les avantages !

Les Canneberges

Les canneberges constituent un autre aliment riche en antioxydants qui peuvent réduire le LDL et augmenter le HDL. En effet, la consommation régulière du jus de canneberge peut diminuer la susceptibilité globale aux maladies cardiovasculaires d'environ 40%!

Le Thé vert

Le thé vert contient des niveaux élevés de catéchines, qui entravent l'absorption du cholestérol lors de la digestion. Boire une ou deux tasses de thé par jour peut aider à améliorer les niveaux de lipides sanguins et réduire l'obstruction artérielle. Le thé vert booste votre métabolisme naturellement, ce qui contribue à la perte de poids et fortifie votre santé cardiovasculaire.

Source :

http://aidersonprochain.com/10-aliments-debouchent-arteres-naturellement-protigent-de-crise-cardiaque/?utm_content=buffer2a27c&utm_medium=social&utm_source=plus.google.com&utm_campaign=buffer