

# Nettoyer les veines et les artères

Même si tous les fruits rouges sont riches en antioxydants, la grenade est celui qui en contient le plus. Cette dernière nous aide à nettoyer nos artères ainsi que nos veines, et à prévenir l'artériosclérose

**Depuis toujours, l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé, dans un sens positif comme négatif. Il existe certains aliments qui, avec le temps, peuvent obstruer nos artères et causer des problèmes de circulation sanguine ainsi que des maladies cardiovasculaires, qui peuvent aller jusqu'à provoquer la mort. D'un autre côté, il existe des aliments qui permettent de nettoyer les artères et les veines et, si nous les incluons dans notre régime quotidien, qui peuvent nous aider à prévenir un grand nombre de maladies**

Selon certaines études, l'artériosclérose est l'une des maladies qui cause le plus grand nombre de morts chaque année sur la planète. Cette maladie est un problème assez complexe qui touche des domaines comme le système immunitaire, les infections, les incompatibilités, entre autres. Mais, en plus de l'artériosclérose, lorsque les artères et les veines sont obstruées, de l'hypertension artérielle et des maladies du cœur peuvent également survenir.

En gardant à l'esprit qu'il faut une bonne alimentation globale pour prévenir l'apparition de ces maladies, nous allons vous donner les 10 meilleurs aliments qui vous aideront à nettoyer vos artères et vos veines.

## **L'ail**

C'est l'aliment numéro un si vous souhaitez nettoyer vos artères, qui possède également des propriétés antioxydantes très puissantes qui ont la capacité de combattre les radicaux

libres de notre corps. De plus, il nous aide à diminuer les niveaux de mauvais cholestérol et à augmenter les niveaux de bon cholestérol. Ces bienfaits améliorent le flux sanguin et aident à combattre l'hypertension.

### **L'avoine**

Cet aliment est surtout recommandé pour commencer la journée, car il stimule votre digestion et vous apporte de l'énergie pour toute la journée. Parmi les bienfaits de la consommation d'avoine, on distingue sa capacité à réduire le cholestérol qui se fixe sur les parois des artères, évitant ainsi le développement de l'artériosclérose et des problèmes de cœur.

### **Les pommes**

Les pommes possèdent une substance appelée pectine, dont la principale action est de fusionner avec le cholestérol pour faciliter ensuite son évacuation. Cet effet a été démontré par Liz Applegate, membre de la faculté et directrice de la nutrition du sport à l'Université de Californie à Davis. De plus, les pommes contiennent des flavonoïdes qui permettent de réduire jusqu'à 50% le risque de souffrir de problèmes de cœur.

### **Le poisson**

Le poisson gras est une source riche d'acides gras oméga 3, qui sont de « bonnes graisses » dont notre organisme a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions, et pour déboucher les artères. Parmi les différents poissons, les plus recommandés sont le saumon, le maquereau, le thon, la truite, le hareng et les sardines.

### **Curcuma**

Le principe actif du curcuma s'appelle la curcumine et se révèle être un excellent cardio-protecteur. Les études ont démontré que, grâce à cela, le curcuma peut éviter les

dommages causés, sur notre santé, par l'obstruction des artères.

### **Les épinards**

Ce légume vert est extrêmement riche en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l'oxydation du cholestérol et l'apparition de maladies comme l'artériosclérose.

### **Fruits secs**

Les fruits secs sont d'excellents alliés pour éviter l'obstruction des artères et stimuler leur nettoyage. Cette merveilleuse propriété est due à leur teneur en graisses mono-saturées et en acides gras oméga 3, qui sont deux clés de notre santé artérielle. Parmi les fruits secs recommandés, on trouve les noisettes, les amandes, les noix de pécan et les cacahuètes.

### **L'huile d'olive**

L'huile d'olive extra vierge a beaucoup de propriétés pour notre santé, notamment pour prévenir les maladies du cœur. Cet aliment est une graisse mono-saturée, qui n'a que peu de probabilités de s'oxyder, ce qui évite que le cholestérol oxydé s'accroche aux parois des artères et des veines.

### **Tomate**

Les tomates sont une source significative de lycopène, un antioxydant qui évite que le mauvais cholestérol se fixe sur les parois des artères. Selon certaines études, la consommation quotidienne de tomates réduirait significativement le risque de formation de plaques dans les artères.

### **Le jus de grenade**

Il est scientifiquement prouvé que le jus de grenade possède

une teneur en antioxydants bien plus élevée que les autres jus comme ceux de mûres, d'airelles et d'orange. Grâce à cette propriété, le jus de grenade se montre très efficace dans le traitement des dommages artériels connus sous le nom d'artériosclérose, selon une étude récente réalisée sur des souris.