

# Vida sana, consejos de salud para vivir mejor

Compartir para llevar una vida sana, vivir mejor, más salud, alimentación sana, remedios caseros y naturales, frutas que cuidan la salud mental, ecología, productos ecológicos, dietas, cocina natural, cocina vegetariana, belleza, cuerpo, consejos para prevenir y mas!

Anuncios: Bajar Colesterol, Colesterol Dieta, Bajar Peso, Dietas Para Bajar

TERAPIAS NATURALES  
Qué son y cómo le pueden ayudar

0 por sólo 0,95€

5  
Tweet

Top  
Go Home

Clic aquí

Beneficios del consumo de pescado  
El consumo de pescados, principales beneficios

## Los citricos para bajar el colesterol



**Los cítricos son excelentes alimentos que poseen múltiples propiedades y beneficios que ayudan a bajar el colesterol en sangre, debido a sus compuestos activos como es la vitamina C o ácido ascórbico.**

Los mejores cítricos para cumplir con este cometido son la naranja, la mandarina, el limón, la lima y el pomelo o toronja. Con respecto a sus beneficios para mantener en buen estado la salud del corazón, sus principales propiedades son:

- Los cítricos favorecen la conversión del colesterol en ácidos biliares
- Neutralizan los radicales libres
- Eliminan el exceso de colesterol orgánico
- El consumo de cítricos mejora la actividad celular
- Los cítricos ayudan a reducir el riesgo de sufrir espasmos vasculares

- Consumir cítricos logra flexibilizar las paredes arteriales
- Permiten neutralizar las hormonas que causan el estrés, algo que influye favorablemente en la salud del corazón
- Los cítricos evitan la oxidación de las grasas

### Las frutas cítricas son:

- Mandarinas y tangerinas
- Limones
- Pomelos
- Naranjas

Compartir en las redes sociales:

0

Tweet 5

0

Buscar

### Colesterol

Especialízate en Nutrición y Herbolietética.

¡Mejora tu futuro!

[cursos-deustosalud.quecursar.com](http://cursos-deustosalud.quecursar.com)

### Dietas personalizadas

Solicita una consulta. Experta en alimentación, olvídate de fármacos

[naturopatiaalimentaria.com](http://naturopatiaalimentaria.com)

### Vientre plano

¡Descubre la nueva faja Shorty! Para un vientre plano al instante

[www.gamier.es/Faja-Shorty](http://www.gamier.es/Faja-Shorty)

### Omega 3 de Enerzona

5 estrellas de máxima calidad IFOS Envase de 90 cápsulas de 1g

[www.enerzona.net](http://www.enerzona.net)

Gestión anuncios ▶

Alimentacion en el embarazo

Beneficios del consumo de Palta

Diferentes clases de aceite de Oliva

Propiedades y beneficios de la rúcula

Bayas de Goji, propiedades y beneficios

Receta de pesto casero II

Escrito en fecha on Monday, October 31st, 2011 at 2:50 pm en la categoria [Alimentación sana](#), [Frutas que curan](#), [La salud del corazón](#). You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

## Tus comentarios

Nombre (requerido)

Mail (no sera publicado) (requerido)

Enviar comentario

Gestión anuncios 

### **¿Sufre dolor de espalda?**

Haga su test de dolor y reciba gratis asesoramiento.  
[www.espalda.eu](http://www.espalda.eu)

### **ZUNATUR-Exprimidor Zumo**

Exprimidora Automática de Naranjas Precio y Design irresistible,

### **Dieta Para Triglicéridos**

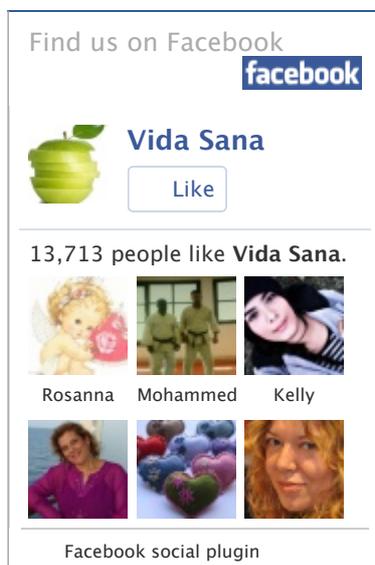
es + Fácil de lo que te piensas: Infórmate ahora, resultados seguros  
[www.ControlaelPeso.com](http://www.ControlaelPeso.com)

### **Venta Naranja Valenciana**

Naranja de Mesa, Naranja para Zumo, Naranja, Mandarina, Clementina  
[www.naranjaskuka.com](http://www.naranjaskuka.com)

### **Bajar Ácido Úrico**

100% natural contra el ácido úrico. Bebida Mineral previene la gota.  
[www.fangocur.es/gota](http://www.fangocur.es/gota)

**Anuncios Google**[Dieta Bajar Colesterol](#)[Colesterol Alimentos](#)[Te Para El Colesterol](#)

- **Los últimos artículos**

- [Que es una mamografía](#)
- [Agua de arroz para problemas intestinales](#)
- [Los niños no deben tomar bebidas cola](#)
- [Consejos para evitar la toxoplasmosis](#)
- [Propiedades y beneficios del vinagre de manzana](#)
- [Porque están desapareciendo las abejas](#)
- [Ideas de decoración con materiales reciclados](#)
- [Los purificadores de agua](#)

- **Últimos comentarios**

- maria antonia on [Que es una mamografía](#)
- Marta on [Mascarilla de zanahorias contra el acné](#)
- Romina on [Vitamina A, Retinol](#)
- Alberto on [Manzana propiedades y beneficios](#)
- Albert on [Manzana propiedades y beneficios](#)
- Saray on [Mascarilla de avena para acné](#)
- anabella on [Agua de arroz para problemas intestinales](#)
- flores patricia on [Melaza o miel de caña](#)

- **Categorías**

- [Alimentación sana](#)
- [Belleza](#)
- [Cuidado de la piel](#)
- [Cuidado del cabello](#)
- [Deportes](#)
- [Dietas](#)
- [Ecología y medio ambiente](#)

- Ejercicios para todo
- Embarazo
- Frases de salud
- Frutas que curan
- Homeopatía
- La salud del corazón
- Mascarillas de belleza
- Noticias de Salud
- Nutrición
- Plantas que curan
- Plantas y flores
- Presión e Hipertensión
- Productos ecológicos
- Propiedades de la miel
- Recetas caseras para todo
- Recetas de cocina light
- Recetas para diabéticos
- Recetas vegetarianas
- Remedios caseros
- Salud bucal
- Salud infantil
- Salud mental
- Salud y belleza
- Vegetales que benefician
- Vitaminas

## • Nube de Tags

aceite de oliva adelgazar agua alimentacion aloe vera antioxidantes beber agua belleza colesterol  
depresion dieta Dietas ecología ejercicios Embarazo estres frutas Germen de trigo infusiones  
leche manzana mascarilla mascarilla casera mascarillas medio ambiente miel miel de  
abeja Nutrición perder peso piel piel grasa plantas medicinales polen de abeja polen de abejas propoleo  
recetas de cocina Remedios caseros remedios naturales salud sandía te rojo  
vegetales vitamina vitamina c Vitaminas

---

Copyright - Todos los articulos escritos en vidasafacil.com tienen derechos de autor, queda prohibida su reproduccion total o parcial - [Vida Sana](#) es un blog que ofrece consejos para mejorar y mantener tu salud.

Content Protected Using [Blog Protector](#) By: [PcDrome](#).