

## Liste des aliments susceptibles d'élever le

« bon cholestérol » HDL(lipoprotéine) et de faire baisser le  
« mauvais » cholestérol LDL(lipoprotéine)

- 1 gousse d'ail Bio / jour (inhibe la synthèse du cholestérol par le foie)
- Huile d'olive, les amandes, l'avocat, aliments riches en acide gras monoinsaturés reconnus pour réduire l'oxydation des LDL.
- Oignon cru sous forme de jus par exemple (stimule la production de « bon cholestérol »)
- Maquereau, sardines riches en ubiquinone (coenzyme Q10), saumon, et autres poissons gras.
- Aliments riches en Vitamine C : goyave, poivron rouge, fraise, choux de Bruxelles, orange, brocoli...
- Aliments riches en beta-carotène : abricots secs, patate douce, carotte, épinard, brocolis...
- Huitres, moules
- Huile de germe de blé riche en vitamine E, noix, graines, céréales complètes et légumineuses (remède naturel le plus économique contenant six agents anti cholestérol dont leur fibre)
- Son d'avoine (fibres solubles, les bêtas-glycannes, se transformant en une sorte de gelée dans l'intestin contribuant à éliminer le cholestérol)
- Vin, bière avec modération soit un verre par jour
- D'autres aliments aideraient à diminuer le mauvais cholestérol : les champignons shiitake, le thé noir (Hao ling), et l'orge