



## Zoom sur les antioxydants !!!

On regroupe sous le terme **Anti-oxydants** des vitamines et différentes substances alimentaires qui régulent les surplus de radicaux libres. Les radicaux libres sont des espèces chimiques instables qui, en quantité raisonnable, nous protègent contre certaines bactéries. S'ils sont produits en trop grande quantité, ils deviennent nocifs pour l'organisme et accentuent le vieillissement des organes en détruisant notre patrimoine génétique (ADN), nos protéines et les membranes de nos cellules.

### Les radicaux libres ont plusieurs origines :

Externes : tabagisme actif ou passif, l'alcool, certains modes de cuisson (barbecue, micro-ondes), la pollution, le stress, la fatigue, les rayons X (radiographie), l'exposition au soleil, changement hormonal, certains médicaments et l'exercice physique intensif.

Internes (dans l'organisme) : les allergies, les inflammations, les infections et les micro-lésions tissulaires.



**Une alimentation appropriée et une supplémentation adaptée (compléments alimentaires\*) permettent à l'organisme de réguler les effets néfastes des radicaux libres.** Les vitamines C et E, les caroténoïdes (bêta carotène, lycopène, lutéine), le sélénium, les flavonoïdes (thé, raisin, myrtille, citron) constituent les anti-oxydants les mieux étudiés.

\* Gamme exclusive de compléments alimentaires en vente dans les centres Naturhouse



**Demandez conseil à votre diététicienne**