

Antioxydants Bienfaits et Sources alimentaires

Written by

Wednesday, 22 June 2011 12:14 -



Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des plantes, des épices et des aliments qui ont de grandes propriétés antioxydants.

Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Soit ils sont eux-mêmes riches en antioxydants, soit ils aident notre organisme à fabriquer ses propres antioxydants.

Les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement des cellules. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

[read full article](#)