

# Les anti-oxydants : une cure de jeunesse



anti-oxydants c'est quoi ?

Que ce soit à la télévision dans les publicités, ou bien sur Internet il y a des termes qui parfois paraissent bien barbares. En effet en matière de régime, de diététique ou de santé, de nombreux mots nous apparaissent bien incompréhensibles, citons pour exemple les anti- oxydants. Il est en effet difficile de lutter contre l'âge, les effets du temps et la fatigue. On ne peut évidemment pas lutter contre les effets du vieillissement. Mais on peut tout de même ralentir les effets des années qui passent en protégeant le corps contre les agressions du temps à condition bien sûr de commencer de bonheur.

Les anti-oxydants sont les radicaux libres qui sont les facteurs principaux du vieillissement. Ces derniers sont produits naturellement et sont accélérés par de nombreux facteurs : la mauvaise alimentation, le tabac, l'alcool, le stress, la pollution, exposition au soleil etc. ...

Heureusement notre organisme dispose de parades naturelles : les anti-oxydants. Ceux-ci sont des molécules qui diminuent ou empêche l'oxydation de certaines substances chimiques et notamment des radicaux libres.

