



# Alimentation Antioxydante



## Introduction

### Définition

L'alimentation antioxydante joue un rôle crucial dans le maintien de notre santé en neutralisant les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré et de maladies diverses. Cette fiche vous offre une compréhension approfondie des principes fondamentaux.

## En pratique

### C'est quoi ?

Une alimentation antioxydante est riche en nutriments qui protègent nos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Les antioxydants agissent comme des gardiens, renforçant notre système immunitaire et favorisant une vie saine.

### les fondamentaux

#### • Les Vitamines Antioxydantes

Vitamine C : Abondante dans les agrumes, les baies, les poivrons.

Vitamine E : Présente dans les noix, les graines, l'huile d'olive.

#### • Minéraux Essentiels

Sélénium : Trouvé dans les noix du Brésil, les graines de tournesol, les poissons.

Zinc : Présent dans les légumineuses, les graines de citrouille, les produits laitiers.

#### Phytonutriments

Flavonoïdes : Présents dans les fruits rouges, le thé vert, les épinards

### Conclusion

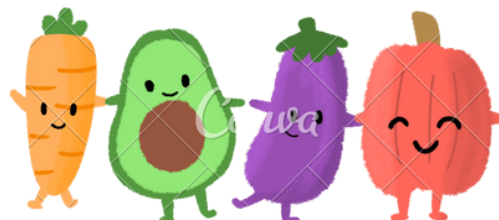
En intégrant une alimentation riche en antioxydants dans votre quotidien, vous soutenez votre corps dans sa lutte contre les radicaux libres, favorisant ainsi une vie saine et énergique. Consultez votre naturopathe pour des conseils personnels

### Exemples

d'Aliments Antioxydants

- Fruits : Baies, agrumes, kiwi, raisins rouges.
- Légumes : Épinards, brocolis, poivrons colorés.
- Fruits à coque : Amandes, noix, noisettes.
- Grains entiers : Quinoa, avoine.
- Épices : Curcuma, gingembre, cannelle.

Liste complète en annexe



Anton Caroline

NATUROPATHE - 06 73 79 84 57

