

Comment les antioxydants peuvent contribuer à notre bien-être ?

Les antioxydants sont indispensables pour lutter contre les radicaux libres. Pour booster sa santé, les jus de fruits sont indispensables, mais attention à la condition de bien les choisir! Pour préserver son cœur et ses vaisseaux, les antioxydants sont des alliés essentiels. Ils permettent de lutter contre les radicaux libres qui attaquent les cellules cardiaques. Ils empêchent aussi l'oxydation des graisses très nocive pour les vaisseaux. Les radicaux libres sont tout simplement des électrons qui ne sont plus liés à des atomes. Au lieu d'encadrer le noyau d'un atome (un peu comme la terre des cercles du soleil), les radicaux libres sont libres et assez radical pour aller voyager, traverser nos cellules, infligeant des dégâts sur leur passage. Quelles sont les causes de la formation des radicaux libres? Un processus appelé oxydation des radicaux libres, et ce processus se produit dans le contexte des processus métaboliques normaux et notre exposition quotidienne à notre environnement. En d'autres termes, manger, respirer, et sortir au soleil contribuent tous au processus d'oxydation, formation de radicaux libres, et des dommages résultants qui sont causés aux cellules de notre corps. De quel genre de dégâts parlons-nous? Quasiment tous les types auxquels vous pouvez penser: la décalcification des os, des articulations et du tissu conjonctif; l'usure des organes, le déclin du système immunitaire; les effets visibles du vieillissement, et même, éventuellement, dans une certaine mesure, le processus de vieillissement proprement dit. Parce que les radicaux libres sont impliqués dans tous ces processus, en minimisant et en neutralisant leur activité avec des antioxydants, cela peut nous permettre de vivre plus longtemps et en meilleure santé, se sentir mieux, et réduire ou éliminer le risque de certaines maladies. Où retrouve-t-on principalement des antioxydants? Par exemple le sélénium est un minéral antioxydant, tandis que certains antioxydants sont des acides aminés comme la méthionine et la mélatonine est une hormone antioxydant. Une hygiène de vie saine est recommandée en limitant le tabagisme, en ayant une activité physique régulière et surtout en surveillant son alimentation. Il est recommandé de consommer 5 portions de fruits ou de légumes par jour. On peut même aller jusqu'à favoriser ceux qui ont un pouvoir antioxydant élevé. Certains fruits, comme ceux appelés fruits royaux, possèdent un taux d'antioxydants supérieurs à la moyenne générale. Parmi ces fruits, on retrouve le mangoustan, le durian ou le blueberry ou la baie d'açaï. Ayez une attention toute particulière sur votre consommation suffisante en antioxydants en vous constaterez tous les bienfaits sur votre organisme. Une astuce existe pour avoir la certitude d'obtenir son apport quotidien en antioxydants, pour cela [cliquez ici](#) Véronique Foucart

About the Author

L'auteur de Résofre Facilement le problème de l'importation de vos anciennes [Listes de contacts](#) Les 45 méthodes des super astuces ... [Le Succès D'une Liste Opt-in](#)