



LES POLYPHENOLS

Qui êtes-vous ?

Nous sommes de **véritables médicaments** secrétés par nos amis les végétaux pour se protéger de tout type de stress. Ceci fait partie de **l'hormésis**, une stratégie de défense sans laquelle les êtres vivants n'auraient pas pu évoluer. **Nous sommes les plus puissants antioxydants, qui protègent vos cellules, réduit votre inflammation, réparent votre ADN, vous protègent du cancer, et des maladies cardio-vasculaires, etc...**

Où êtes-vous ?

Nous sommes présents dans tous les végétaux aux **couleurs de l'arc en ciel**.

Nous sommes également contenus dans l'huile d'olive. Préférez une huile la plus trouble possible, extra vierge et issue d'agriculture biologique de préférence.



Source : la santé dans l'assiette.

Nous sommes là pour vous protéger. Mettez de la couleur dans votre VIE 😊