



## HUILE DE COLZA

Huile de la famille des crucifères comme le chou.

**L'huile de colza** est **anti-athéromateuse** (contre les lésions de la paroi des artères), **anti-thrombus** (contre les caillots de sang).

### Les huiles végétales, équilibre de notre santé

**Les huiles sont nécessaires à la croissance des enfants et au développement harmonieux de leur système nerveux (cerveau, yeux...)**

Elles jouent un rôle majeur sur le bon fonctionnement de l'organisme dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

**Les huiles végétales sont indispensables au maintien d'une bonne santé.**

Elles participent notamment à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

**L'Oméga 6** est particulièrement utile pour la santé et la beauté de la peau et participe à la diminution du mauvais cholestérol dans le sang.

L'huile de tournesol est une précieuse source d'Oméga 6.

**L'acide oléique** aide à réguler le cholestérol sanguin et participe à équilibrer les lipides alimentaires.

Les huiles d'olive et de **colza** sont riches en acide oléique.

**L'Oméga 3** participe au développement du cerveau et du système nerveux, ainsi qu'au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. En mélangeant de l'huile de **colza** à votre huile de vinaigrette, vous complétez facilement vos apports en **Oméga 3**.

Les huiles végétales (surtout si elles sont extraites de première pression à froid) sont aussi la principale source de **vitamine E**, puissant anti-oxydant, qui aurait un rôle protecteur vis-à-vis de l'athérosclérose et du vieillissement.

L'huile de tournesol est la plus riche en vitamine E

**Pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il faut varier les huiles végétales dans l'alimentation.**

Produit magique, l'huile donne vie et corps à notre cuisine.