



HUILE DE TOURNESOL

Huile particulièrement fruitée et jaune plus ou moins pâle.

L'huile de tournesol est **anti-athéromateuse** (contre les lésions de la paroi des artères), **anti-stérile, régulatrice des systèmes endocrinien et nerveux, hypocholestérolémiant** (combat le mauvais cholestérol), **combat impuissance et frigidité**.

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.