



LES HUILES VÉGÉTALES POUR VOTRE SANTÉ

Nathalie COUSIN

L'auteur présente 14 huiles simples : arachide, carthame, colza, germe de blé, maïs, noisette, noix, olive, palme, pépins de raisin, ricin, sésame, soja et tournesol. Mais également des huiles rares : argan, bourrache, calophylle inophyle, cameline, pépins de cassis, chanvre, chardon-marie, cynara cardonculée, pépins de courge, cumin noir, œillette, lin, périlla, onagre, pignon de pin, rose musquée du Chili...

172 pages - réf 14417
Broché - 15 x 23
ISBN 2.85922.193.X - © 2005



Éditions DELVILLE SANTÉ

• *PRÉSENTATION*

Les vertus thérapeutiques des huiles sont remarquables : huile d'arachide riche en oméga 9, très utiles pour faire baisser le taux de cholestérol, huile de colza (oméga 3, 6 et 9) si utile pour la santé cardiaque, huile de noisette (oméga 9) régulatrice de cholestérol, huile de noix très équilibré en oméga 3 et 6 protecteur cardiovasculaire, huile d'olive produit phare du régime crétois, huile de pépins de raisin riche en vitamines E, huile de soja la plus équilibrée et la plus efficace, huile de tournesol (oméga 6) excellente pour l'action contre le cholestérol et l'athérosclérose...

L'auteur ajoute des recettes pour employer ces huiles et d'autres concernant leur usage en soins du corps.

Il ne faut pas hésiter à privilégier les huiles naturelles, puissants supports de la lutte contre le cholestérol et pour le bon état cardiovasculaire.

Un ouvrage qui vous informera de manière très complète sur les oméga 3, 6 et 9. Avec une préface du Docteur Pierre Bénichou.