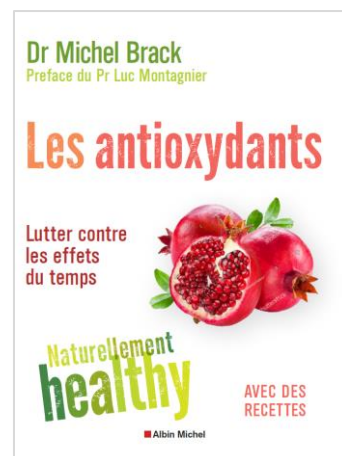




En librairie le 4 avril 2018



Les antioxydants Naturellement healthy

Dr Michel Brack
Préface du Pr Luc Montagnier

LE LIVRE

Le saviez-vous ? L'oxygène que vous respirez, indispensable à la vie, est aussi votre pire ennemi. En effet, grand pourvoyeur de **radicaux libres**, il « consume » votre corps qui s'oxyde, se fragilise et vieillit.

Des premières rides aux troubles de la mémoire, ce processus, bien qu'inéluctable, peut être ralenti.

Dans la lutte contre le vieillissement et les maladies graves (cancer, Parkinson, Alzheimer, diabète...), les **antioxydants** jouent un rôle essentiel, à condition de savoir bien les utiliser.

- ◆ **Qu'est-ce qu'un antioxydant ?**
- ◆ **Votre corps en a-t-il suffisamment naturellement ?**
- ◆ **Sinon, où les trouver ?**

Avec le test « Mesurez votre risque de stress oxydatif », évaluez votre propre situation. Puis découvrez les principaux aliments et compléments alimentaires antioxydants, ainsi que 40 recettes simplissimes.

Vous saurez tout sur une révolution en marche qui est en train de bouleverser l'art d'exercer la médecine et de prendre en charge sa santé par la prévention, grâce à ce livre qui ose tordre le cou à de nombreuses idées reçues.

**Enfin une synthèse claire et précise
des découvertes scientifiques les plus récentes sur les antioxydants,
pour vous permettre de ralentir les effets visibles et invisibles du temps.**

L'AUTEUR

Le Dr Michel Brack est médecin spécialiste dans le domaine du stress oxydatif et du vieillissement. Ex-médecin attaché à l'Inserm, à la Pitié-Salpêtrière, il dirige le Collège du Stress Oxydatif. Il est auteur de nombreuses publications sur le vieillissement.

Pour en savoir plus sur le stress oxydatif : <http://theoxidativestresscollege.fr> (site en construction)

192 pages | format 16 x 20,5 cm | broché | 12 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Charlotte Varlet** ☎ 01 42 79 18 95 - charlotte.varlet@albin-michel.fr

Naturellement healthy

Des réponses nutritionnelles pertinentes, simples et naturelles pour être acteur de sa santé.

Une collection née d'un constat : après des décennies d'excès – voire de dérives –, notamment dans l'agro-alimentaire et l'agriculture (malbouffe, polluants, additifs...), les consommateurs aspirent à des modes de nutrition sains et cohérents pour préserver ou améliorer leur santé et gagner en vitalité.

Pour sa nouvelle collection « Naturellement healthy », Albin Michel fait appel à des médecins nutritionnistes ou micronutritionnistes, à des naturopathes, à des pionniers de l'alimentation vivante, etc., qui proposent des **alternatives simples et naturelles** à nos habitudes alimentaires actuelles (qui épuisent notre métabolisme) **pour permettre de réguler ou de ralentir les processus néfastes responsables de maladies** plus ou moins graves, jusqu'à invalidantes.

Naturellement healthy, c'est :

- des **réponses nutritionnelles pertinentes**, qui s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques, pour respecter nos besoins vitaux et rééquilibrer notre organisme ;
- une **approche pratique** : tests et bilans, menus types, listes d'aliments... ;
- des **recettes** qui réconcilient plaisir et santé, pour bien démarrer ;
- des **bienfaits** tangibles sur la santé ;
- une **philosophie nouvelle** pour être **acteur** de sa bonne santé.

*Des principes
+ des recettes
pour bien démarrer*

Environ 4 titres par an. Format 160 x 205 mm, 192 pages, 12 €.

