

## Huile de Cameline

La cameline est une plante de la famille des Crucifères (Brassicacées), cultivée en Europe depuis 3000 ans, aussi connue sous le nom de "lin bâtard".

**Alimentation** : alliance des bienfaits nutritionnels et des plaisirs gourmands

\* Diététiquement très intéressante : **teneur équilibrée** en acides gras essentiels oméga-3 (30%) et oméga-6 (24%)

\* **Riche en oméga-3**

\* **Goût délicat** et agréable, légèrement "vert"

\* Parfait avec les légumes verts, les pâtes ou les salades

*Huile d'assaisonnement, ne pas chauffer*

**Cosmétique** : ingrédient noble pour le soin de la peau et des cheveux

\* Pénètre rapidement sans laisser de film gras

Grâce à ses oméga-3 et ses **anti-oxydants** :

\* **Assouplit**, adoucit, apaise, **régénère** et répare la **peau**

\* **Nourrit**, protège, assouplit et apporte brillance aux **cheveux**

*A conserver au réfrigérateur après ouverture*



### Focus sur les oméga-3 :

Les oméga 3 sont des lipides appartenant à la catégorie des acides gras polyinsaturés (AGPI). Ils sont dits "essentiels" car l'organisme ne peut pas les fabriquer et doit donc les chercher dans l'alimentation. Ils sont impliqués dans de multiples processus physiologiques, notamment la constitution des membranes cellulaires au niveau du cœur et du cerveau, la fluidité sanguine, et la fabrication de substances anti-inflammatoires.

### Focus sur les anti-oxydants :

Sous l'effet de l'oxygène, notre organisme s'oxyde et génère des radicaux libres. Le « stress oxydatif » est un excès de radicaux libres dû à l'exposition aux UV, le stress, le tabac, une alimentation déséquilibrée, accélérant les effets du vieillissement. Certains micronutriments présents dans les végétaux peuvent piéger les radicaux libres, et ainsi limiter le vieillissement cellulaire ; on les appelle des anti-oxydants.