

De nos lectrices : la noix et le cerveau

NOIX - CERVEAU La noix ressemble au cerveau, les rides et les plis imitent le néocortex. Nommé « la nourriture cérébrale » par sa teneur très élevée en oméga 3 acides gras, qui aident à la fonction cérébrale. Les noix développent plus de trois douzaines d'émetteurs de neurones pour la fonction cérébrale.

sources : Annie Gulesserian, Adrienne Sagherian