ALCOOL

AVANTAGES: consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralenti la formation des caillots, diminuant le risque d’infarctus. Protège de la démence sénile. A petite dose, stimule l’appétit et favorise la digestion

INCONVÉNIENTS: saute d’humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique