

SELENIUM, VITAMINES A, C, E ET EAU

SELENIUM: (anti-oxydant, aide la vitamine E a protéger les cellules)

Noix du Brésil

Brocoli

Ail ou capsules d'Ail à dissolution retardée (Ail, gui, aubépine)

VITAMINE A: (reproduction cellulaire, hydratation des muqueuses, vision)

Huile de foie de morue en capsules (180mg)

Carotte (10mg)

Epinard (9mg)

Abricot (7mg)

Pissenlit (6mg)

Persil (5mg)

Brugnon, scarole, jaune d'oeuf (2mg)

Laitue, poisson (1mg)

Huitre (0,1mg)

VITAMINE C: (anti-oxydant, entretient les vaisseaux sanguins)

Acérola en comprimés (2.000mg)

Cassis (200mg)

Persil (170mg)

Navet (139mg)

Poivron rouge, estragon, chou vert (120mg)

Fenouil 100mg)

Kiwi (80mg)

Chou rouge (75mg)

Citron (65mg) Oranges (53mg)

Myrtilles (9,7mg)

VITAMINE E: (anti-oxydant, protection des membranes cellulaires)

Huile de germe de blé première pression à froid (153 mg)

Huile de tournesol première pression à froid (48,7mg)

Pollen frais de ciste (27,7mg)

Germe de blé (27mg)

Noisette, amande (20mg)

Soja (11mg)

Thon (6,3mg)

Huile d'olive (5,1mg)

Mure (3,5mg)

Avocat (2,2mg)

Asperge (2,5mg)

Epinard (2mg)

Persil (1,8mg)

Oeuf, cassis (1mg)

EAU: (permet les échanges intra-cellulaires, drainage...)

Eau de Volvic, Mont Roucous, Rosée de la Reine (eaux des Monts d'Auvergne) Minimum 8 verres d'eau par jour en petites gorgées entre les repas. Pour la cuisine, filtrer l'eau (Brita, osmose, etc)

(mg): valeurs en milligrammes pour cent grammes

(c) copyright pascal barbey 2008