

## ALIMENTS ANTIOXYDANTS

- O Les produits laitiers en petites quantités :  
lait - crème - yaourt - fromages
- O Les légumes secs
- O oeufs (pas abuser)
- O Poissons d'eau froide
- O La volaille
- O Les baies de genévrier
- O L'algue : la chlorella très efficace : draineur
- O L'ail de l'ours excellent antioxydant
- O Le thym
- O La lavande
- O La coriandre excellent antioxydant
- O L'huile et graine de lin, chanvre, citrouilles,  
noix de grenoble
- O L'huile de poissons : congre, krill, soja,  
burrache, onagre, cassis
- O canelle
- O Les céréales complètes
- O Les aliments gras (pas abuser)
- O Les tomates en conserve
- O La margarine
- O Les oeufs entier (bon)
  - O La levure de bière
- O Beurre
- O Les baies de bayon
- O L'huile d'olive vierge
- O Le blanc d'oeuf cru
- O La viande rouge
- O Les céréales : avoine, riz brun, germes de blé,  
sarrasin, tournesol, son, germes de luzernes

O Les fruits oléagineux : noix, noisette, amandes, cacahuètes

O Les fruits : pommes, poires, raisins, melon, avocat, orange, ananas, mûres, framboises, abricots, fraises

O Les légumes : choux, brocoli, pois, artichaut, carottes en petite quantité, oignon, courge, haricots, laitue romaine, asperges, épinard, pommes de terre, fenouil, maïs, champignons, radis,

O Les légumes racines

O Les légumes verts avec feuilles

O Les poissons : saumon, thon blanc, sardine,

O L'extrait de sésame

O La chlorophylle magnésium (médicament)

O La viande : le porc, foie, rognon

O L'eau minérale

Mariage heureux :

◦ Des céréales et laitage

◦ Semoule et pois chiches (couscous)

◦ Soja et céréales

◦ Poissons ou viandes et lentilles, haricots rouges

◦ Pâtes et soupe de pois

◦ riz ou maïs et haricots

Ne pas croire que vous pouvez soigner une intoxication par ex: le mercure en drainant uniquement sans enlever les plombages dentaires qui en contiennent !

