

## OÙ TROUVER LES VITAMINES ET LES SELS MINÉRAUX

VITAMINES	Action sur	Sources alimentaires (par ordre d'importance)
<b>A</b>	La peau, les muqueuses, les cheveux, les yeux et les infections.	Huiles de poissons, foie des animaux. Lait, beurre, produits laitiers. Carottes, épinards, abricots secs, cresson,...
<b>B (il existe différentes vitamines B)</b>	La digestion, le système nerveux, la constitution du sang.	Aliments complets (pains, pâtes, ...), légumes secs, viandes, poissons, légumes verts, lait, pommes de terre...
<b>C</b>	L'assimilation du fer, la guérison des plaies et le renforcement des vaisseaux sanguins.	Orange, persil, poivrons, fenouil, choux, cresson, épinards, pommes de terre, kiwis, cassis, groseilles, framboises,...
<b>D</b>	La dentition et l'ossature,	Huiles de foie de poissons (morue), poissons gras, œufs,...
<b>E</b>	La fertilité.	Huiles végétales,...
<b>K</b>	La coagulation du sang.	Légumes verts. Foie d'animaux, œufs, produits laitiers,...
SELS MINÉRAUX	Action sur	Sources alimentaires (par ordre d'importance)
<b>Calcium</b>	La croissance et la consolidation du squelette.	Produits laitiers, haricots verts, cresson, noix, figes,...
<b>Fer</b>	La constitution du sang.	Foie. Cacao, légumes secs, pain gris, légumes verts,...
<b>Fluor</b>	Le renforcement dentaire : émail et dentine.	Thé, poissons de mer, légumes, fruits,...
<b>Iode</b>	Les mécanismes de la croissance et du système nerveux..	Poissons, coquillages et crustacés, pains et eau,...
<b>Phosphore</b>	Action identique à celle du calcium	Produits laitiers, viandes, poissons, pains, haricots verts,...
<b>Potassium</b>	Le renforcement de la musculature.	Légumes secs, lentilles, haricots, pois. Fruits secs,...
<b>Sodium</b>	L'équilibre des liquides.	Sel. Il y en a dans la plupart des aliments.