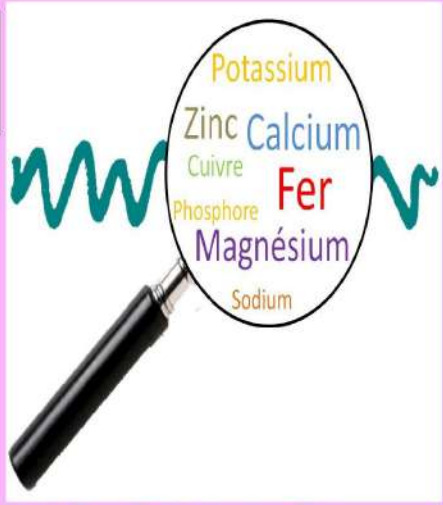
LE CORPS DE L'ETRE HUMAIN



3) Hygiène du corps humain

L'HYGIENE ALIMENTAIRE :

*** l'alimentation**

LES MINERAUX ET OLIGO-ELEMENTS :

Le Chrome : **régulateur du taux de sucre dans le sang - contrôle le taux de cholestérol sanguin**

40 à 85µg

Le Fer : **composant essentiel de l'hémoglobine - permet d'apporter l'oxygène aux cellules et l'évacuation du Co2**

9 à 22mg

Le Fluor : **protège des caries dentaires**

2,5 à 3,5mg

L'Iode : **aide à la constitution des hormones fabriquées par la glande thyroïde**

150 à 200µg

Le Manganèse : **participe à l'équilibre de nombreux enzymes - métabolisme des glucides**

1 à 3,1mg

Le Molybdène : **détox - renforce l'émail**

50 à 250µg