

Cuprins

Introducere.....	9
1.Vitaminele.....	11
Vitamina C.....	14
Vitamina E.....	24
Vitamina D.....	34
2.Mineralele.....	42
Calciul.....	44
Potasiul.....	56
Magneziul.....	64
3.Detoxifierea.....	75
Rolul colonului și al ficatului în procesul detoxifierii.....	77
Postul negru.....	80
Plantele depurative.....	81
Urzica (<i>Urtica dioica</i>).....	82
Urzicarea.....	88
Tratamente pentru păr și pielea capului.....	92
Păpădia (<i>Taraxacum officinale</i>).....	96

1

Vitaminele

Iarna, mai modestă în legume și fructe, ne lasă mai mereu cu o carență de minerale și vitamine, stare pe care noi o numim adesea astenie de primăvară. Trecerea de la iarnă, anotimpul uscat și rece, la primăvară, anotimpul umed și rece, este resimțită de trupul nostru mai intens sau mai slab, după cum putem face față modificărilor din mediul ambiant. De aceea este atât de important să ne pliăm pe noile condiții. Un prim pas ar fi remineralizarea și vitaminizarea organismului.