Verité censurée 180626 a mod.qxp_Verite censuree 2 30/07/2018 10:31 Page9

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 11

PREMIÈRE PARTIE :
LES SUPPLÉMENTS – LE GUIDE

Chapitre I — Les mythes 23
Chapitre II — Leur importance 31
Chapitre III — Le bon choix 37
Chapitre IV — Leur usage 45

DEUXIÈME PARTIE :
LES SUPPLÉMENTS EN DÉTAIL

Chapitre I – Les multi-vitamines / minéraux 55
Chapitre II – Les vitamines 57
- Vitamine A 61
- Vitamines du groupe B 65
  - Vitamine B1 68
  - Vitamine B2 71
  - Vitamine B3 74
  - Vitamine B5 77
  - Vitamine B6 79
  - Vitamine B8 83
  - Vitamine B9 85
  - Vitamine B12 89
- Vitamine C 93
- Vitamine D 109

Verité censurée 180626 a mod.qxp_Verite censuree 2 30/07/2018 10:31 Page10

Vitamine E 115
Vitamine F 122
Vitamine K 126

Chapitre III – Les minéraux 131
Calcium 137
Chrome 143
Fer 147
Iode 156
Magnésium 160
Sélénium 167
Zinc 170

Chapitre IV – Divers 175
Les enzymes 177
Les hormones naturelles 184
Le sureau noir (Sambucol ®) 191

CONCLUSION 195

LES ANNEXES
I- Les aliments frais riches en vitamines 202
II- Les aliments frais riches en minéraux 207
III- Traitement (carence en fer) 212
IV- Recette de « La crème Budwig » 213
V- Diminution des nutriments par des médicaments 214

LES RÉFÉRENCES
Les livres 217
Les produits 220