



# LÉGUMES ET CÉRÉALES QUI NOUS GUÉRISSENT

**Mario TORRES**

Les légumes et les céréales possèdent des vertus thérapeutiques remarquables, tout comme les fruits. Dire qu'ils guérissent n'est pas excessif. Le livre reprend toutes les vitamines, tous les oligo-éléments, tous les sels minéraux, toutes les protéines... que recèlent céréales et légumes. Une soixantaine d'entre eux sont analysés du point de vue de leur utilité curative.

332 pages - réf 11568  
Broché - 15 x 23 - Illustrations couleur  
ISBN 2.85922.155.7 - © 2004



## Éditions DELVILLE SANTÉ

### • *TABLE DES MATIÈRES* .....

1/ Présentation d'une cinquantaine de légumes et céréales avec pour chacun :

Photo couleur - Partie comestible - Appellations synonymes - Famille - Origine - Composition chimique  
Usage - Résumé thérapeutique

2/ Les nutriments

3/ Les calories

4/ L'eau

5/ Les oligo-éléments

6/ Les sels minéraux

7/ Les acides aminés

8/ Protides, lipides, glucides, amidon,  
fibres, lignine, composants divers



**Les céréales et les légumes s'avèrent être de véritables médicaments pour soigner de très nombreux troubles de santé... efficacement et sans risque !**