

COMBINAISONS ALIMENTAIRES TRÈS EFFICACES ET NON CONNUES

1- **DÉTOXIFIER :**

- Brocolis + ail
- Chocolat noir + orange

2- **HYPERTENSION**

- Pois chiche + Poivrons rouges crus
- Brocolis + Hareng
- Lentilles + Persil frais

3- **STRESS – ANXIÉTÉ – DÉPRESSION**

- Chocolat noir (72 % cacao) + Noix du Brésil
- Sarrasin + Romarin
- Myrtilles + Chocolat noir

4- **RESTER JEUNE :**

- patates douces + curcuma + maquereau
- brocolis + huile olive
- chocolat noir + graines de lin