Zwavel

Zwavel speelt een belangrijke rol in de omzetting van enzymen, aminozuren, hormonen en eiwitten. Zwavel zorgt voor een mooie huid.

Zwavel bevindt zich in de volgende producten:

•kool

•vis

•noten

•Eieren

•mager rundvlees

•groenten zoals ui, knoflook, bieslook en prei

•melk

Een tekort aan zwavel leidt tot het slecht helen van beschadigde cellen. Acne, allergieën, artritis, huidproblemen, auto-immuunziekten, brandend maagzuur, constipatie, spierstijfheid, pijnen.

Een overdosis zwavel kan de groei remmen.

Hoeveelheid per dag: 2-8 gram