

**Tabulka vitaminů, minerálů, a biologicky účinných látek** (označeno – chybí, označeno **NE** nedoporučuji určitou dobu užívat, označeno + doporučuji určitou dobu užívat zvýšené množství). Většina populace není schopna přijímat ze stravy dostatek **tučně** označených látek, což způsobuje zejména alergie, ekzémy, svědění př. jiné problémy s kůží, očima, psychikou (pro dysfunkci jater, tl. střeva, žláz, někdy i ledvin). **Naražená kostrč- problémy s počítím, těhotenstvím, ledvinami, tlustým střevem, gyn. orgány, prostatou, krevním oběhem, se spodními končetinami, klouby, atd.**

Retinol acelát A		<b>Serotonin</b>		Kofein		Cukry	
<b>Beta – karoten</b>		Aminokys.		Fluór		Hormon št. žlázy	
B1		Germanium		Měď		Antidiuretický h. (hladina vody)	
B2		5-hydroxy tryptophan		<b>Koenzym Q10</b>		Vláknina	
<b>B3 (PP)</b>		<b>Dopamin</b>		Chlor		Parathyroideální h. Vápník v krvi	
B5		<b>Enzymy</b>		Mangan		Zvládat stres Kortizon	
<b>B6</b>		Cholin+inositol Lecitin		Chrom		Beta glukany	
B12		Vanad		Nikl		Omega 3 Rybí tuk	11
Biotin (H)		Síra (homeo)		Bór		Omega 6	10
Listová kys. (M, B10)		Křemík		Kobalt		<b>Proteiny</b> (bílkoviny)	9
<b>C</b>		Železo		L-glutamine		Tuky	8
D2		Hořčík		L-tyrosine		Těžké kovy	7
D3		Vápník		Taurin		Chem. látky	6
E		<b>Fosfor</b>		DL- Phenylalanine		Hormonální činnost	5
K (draslík)		<b>Zinek</b>		Pantotenod v.		Estrogen	4
<b>Rutin (vit.P)</b>		<b>Selen</b>		Molybden		Progesteron	3
L-tyrosine		<b>Jód</b>		Xylitol		Zablok. Čakry →	2
<b>L- carnitin</b>		Sodík (Sůl)		Melanin		Testosteron	1

Uvedené časy jsou SEČ ZIMNÍHO. L-CARNITIN (CARNITARGIN), Mateří kašička, Koenzym Q10, Lecitin-12,00 (nebo 8,00 + 20,00). Vitamíny řady B a Rutin je dobré užívat mezi 9,00 až 11,00. A + Karoteny -11,00 až 12,00. Hořčík + Vápník -13,00 až 14,00. Jód-21,00 až 22,00. Zinek-9,00 až 10,00 hod, Síra-11,00

Ideální stav je, když množství všech látek v těle je 100%. Ve vyplněné tabulce je uvedeno množství látek v oslabených orgánech (v %), ne v krvi. Při „zablokovaném“ organismu se výše uvedené látky (ale ani léky a byliny) z krve do oslabených částí těla nedostanou se 100 % účinností. Pro "odblokování" jsou nutné akupresury. Výše uvedené látky doporučuji užívat v uvedených časech, jinak je organismus nemusí přijímat s maximální účinností. U fosforu je čas 7,00 až 8,00 vhodný pro příjem do trávicí soustavy, v 11,00 až 12,00 pro příjem do CNS, PNS, srdce, mozku, buněk, atd.. Kde není uveden čas, není doba užívání důležitá. "Bloky" na páteři a zubech nemusí diagn. RTG

Množství cizorodých látek..... Organismus si poradí sám.....  
Množství karcinogen. látek..... Organismus si poradí sám.....  
Cysta..... Tuková bulka... Uzlina..... Nádor..... Otrava..... Voda..... Kvasinky..... Viry.....  
Rak. viry..... Plísně..... Bakterie..... Infekce..... Zánět..... Cholesterol..... Cukr..... Jiné látky.....  
„Blok“ mezi C 1- C2-C3 způsobuje problémy s mozkiem. Zúžený míšní kanálek:..... Vyhřezlá ploténka:.....

Blok od zánětu	Páteř krční C	Hrudní Th	Bederní L	Křížová S - <b>Kostrč Co</b>
Psychický blok	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Mechanický blok	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5