

6x denně při akutní nemoci: maximální dávka antistresové formuly dle kap. II, při mírných nebo chronických nemocích, poloviční dávky, až do doby, kdy je trávení normální, enzymy, případně se žlučí a kyselinou solnou.

3x denně při odchodu na lože: 1 až 2 tabletky stopových minerálů a 1 tabletku obsahující calcium a magnesium. Vynechat, jestliže se tyto živiny k pивovarskému droždí nebo pep-up přidaly. Podívej se do kapitoly, v níž je popsána tvoje nemoc a zdůrazni živiny, jež nejvíce potřebuješ k obnově ní zdraví.

Máš-li vysoký krevní cholesterol, zvyš lecitin, cholin, inositol. Především však 2x zkontroluj, že jsou kryty v všechny požadavky těla a dávej pozor na to, abys nechal přebytek některých živin a jiné vynechal. Vynechat jedinou živinu je jako hrát Ohopina na zamknutém pianu.

Neočekávej uzdravení v několika týdnech, po létech ničení. Očekávej příležitostně horší dny nezávisle na živinách. Důležitá je trpělivost a vytrvalost.

Po uzdravení

Jakmile je trávení normální, lze vynechat enzymy a kyselinu solnou. Požadavky organismu klesají, jakmile odchází stres nemoci, ale k udržení zdraví musí strava dodávat každým dnem života všech 40 nezbytných živin.

Ideálně bychom měli sníst aspoň 1 nebo 2 vejce, pивovarské droždí, játra, anebo pšeničné klíčky, tolik jogurtu, podnáslí nebo mléka, abychom vypili 1 lt, 2 porce sýrů nebo masa, ryb, drůbeže nebo jiných plnochodnotných bílkovin, 1 až 2 polévkové lžíce rostlinných olejů, 1 až 2 porce čerstvé vařené zeleniny kromě brambor, míchaný zelený salát, pilulky živin obsahující magnesium, jód, stopové prvky (vyjma, že by se zde hodně jedlo torula droždí), 25.000 jedn. vitamínu A, 250 µg vitamínu C, 1000 až 2000 jednotek vitamínu D a aspoň 100 jedn. vitamínu E.

Rafinované potraviny a hydrogenované tuky jsou trvale zakázány.

Rozličné věkové skupiny

Protože požadavky na živiny jsou zvláště vysoké po dobu dětství, dospívání a těhotenství, nemoc může zaútočit prudce. Stravy osob v těchto skupinách bývají nedostatečné zejména v kyselině pantothenové, hořčíku (magnesium), jodu a vitamínu B6 a E. Potřeba vitamínu A a D u dítěte se předpokládá jako 1/4 dávky dospělého.