

- **своевременното овладяване на метаболитните разстройства**, като: умора, запек, главоболие, болки в ставите, скованост, подут корем, отоци, наднормено тегло, лимфен застой, целулит и др. (стр.47) **преди всичко чрез:**
- **прекратяване на диетичните и психологични грешки**, (стр.32,143,148,159,165,190)
- **предприемане и прилагане на системна програма** за възстановяване на естествената детоксикация на организма. (стр.59,166,168,170,186,191)

**Ефективните мерки** за преодоляване и избягване на състоянията на генотоксичния стрес включват още: положителна промяна на начина на живот (стр.170-185), внимателен подбор на храните във всекидневното меню, (стр.163,168) редовна физическа активност (стр.186), активна релаксация и почивка, активна творческа и умствена дейност, всекидневна положителна и конструктивна нагласа (стр.,69), контролиране и овладяване на негативните настроения и емоции, състоянията на напрежение и стрес. (стр.33,42,146-155,160,189,192)

### Таблица 10: Седемте пазителя на личният ни енергиен баланс

Механизмите, поддържащи енергийното и жизнено равновесие в нашия организъм се управляват от **Седем жизнено-важни минерала**. (стр.42,60,79,95,97,98)

Тези минерали имат свойството да се изразходват при стрес и нередовен начин на живот или да се натрупват в случай на прекомерен дневен прием, който не трябва да надвишава долупосочените дневни нужди на организма:

| Минерал                | Управляваща енергийна сила / Функция                                     | Физиологична роля на Седемте макроелемента, поддържащи рН, електролитния и окислително-редукционен баланс в организма. Дневни нужди.   |
|------------------------|--|--|
| <b>S</b>               | <b>Съзнателна сила</b><br>Регенерация<br>Нервна система                  | <b>Сулфур</b> - част от много ензими. Участва в изграждането на кожата, косата и ноктите. Поддържа окислително-редукционните процеси. Подпомага заздравяването и гъвкавостта на клетките.<br><i>Структурен елемент: млечни продукти, кореноплодни зеленчуци, риба, месо, чесън.</i>  |
| <b>Na<sup>+</sup></b>  | <b>Ментална сила</b><br>Метаболизъм<br>Хормонална дейност                | <b>Натрий</b> – заедно с калий регулира водния баланс и доставката на хранителни вещества до клетките. Същевременно изхвърлят токсините. Поддържат мускулната дейност. Прекомерният прием на готварска сол (натрий) води до калциев и магнезиев дефицит.<br><i>1500 мг: трапезна сол, морски дарове, сирене, млечни продукти, спанак, маслини.</i> |
| <b>K<sup>+</sup></b>   | <b>Интуитивна сила</b><br>Дишане, Алкално-киселинен баланс               | <b>Калий</b> – регулира осмотичния баланс. Играе важна роля в поддържането на сърдечната дейност и кръвното налягане. Засилва метаболизма, подпомага клетъчната регенерация, растежа.<br><i>4700 мг: картофи, домати, боб, леща, мляко, морски дарове, моркови, банани, ряпа</i>   |
| <b>Cl<sup>-</sup></b>  | <b>Сърдечна сила</b><br>Детоксикация<br>Циркулация<br>Кръвоносни съдове  | <b>Хлор</b> – есенциален електролит - подобрява минералния баланс на клетките. Играе важна роля за нервната система и солно-киселата стомашна секреция. Поддържа рН на телесните течности и кръвта.<br><i>2300 мг: зелена салата, маруля, трапезна сол, минерална и питейна вода.</i>  |
| <b>P</b>               | <b>Духовна сила</b><br>Храносмилане<br>Усвояване                         | <b>Фосфор</b> – участва в структурата на ДНК, в активацията на клетъчния обмен и производството на клетъчна енергия (АТФ). Изгражда костите. Поддържа рН на клетъчните течности.<br><i>700 мг: червени меса, млечни продукти, риба, хляб, ориз.</i>  |
| <b>Mg<sup>++</sup></b> | <b>Сакрална сила</b><br>Имунитет<br>Есенциална кръв,<br>Ритъм, Състояние | <b>Магнезий</b> - кофактор за над 300 ензими. Поддържа клетъчната активност и обмяна. Участва в доставката на клетъчна енергия - АТФ, необходима за електролитния баланс. Подпомага сърдечната дейност, мускулатурата и нервното равновесие.<br><i>250 мг: спанак, домати, зърнени, бобови, млечни храни, ядки, семена, какао, риба.</i>           |
| <b>Ca<sup>++</sup></b> | <b>Първична сила</b><br>Движение<br>Енергия                              | <b>Калций</b> – укрепва клетъчната мембрана. Активира ензимите. Изгражда костите и зъбите. Укрепва мускулатурата и сърдечната дейност. Липсата на калций води до остеопороза.<br><i>1200 мг: млечни продукти, яйца, риба, зелена салата, мащерка, риган, копър, канела</i>   |