

Таблица 14: 13-те пазителя на Антиоксидантната защита и 12-те рицаря на Детоксикацията

| Витамини<br>(Дневни нужди)  | Телесен орган<br>/Енергиен меридиан              | Микроелементи<br>(Дневни нужди)   | Физиологична<br>функция                           |
|---|--|---|---|
| <b>B12</b> (0,001-0,002 мг)   | <b>Черен дроб</b><br>(стр. 104)                  | <b>Co</b>   | <b>Метаболизъм</b><br><b>Анаболитни процеси</b>   |
| <b>Кобаламин B12</b> : необходим за мозъка, нервната система, черния дроб, образуването на кръв, и метаболизма.   |  | <b>Кобалт</b> : влиза в състава на витамин B12 и синтеза на ДНК, укрепва нервната система, предпазва от анемия.   |   |
| <b>B1</b> (1-2 мг) <b>A</b> (1 мг)  | <b>Жлъчен мехур</b><br>(стр. 108)                | <b>Fe<sup>++</sup></b> (18 мг)  | <b>Детоксикация</b>                               |
| <b>Тиамин B1</b> : необходим за нервната система, миокарда, аеробната гликолиза и детоксикацията.<br><b>Ретинол A</b> : абсорбира светлината, подпомага зрението, поддържа кожата, предпазва от токсични въздействия. |  | <b>Желязо</b> : съдържа се във всички клетки на организма; изгражда редица феропротеини и ензими, миоглобина и хемоглобина - образува пръстена на хема, пренасящ кислород в кръвта и мускулите. |   |
| <b>B5</b> (4-10 мг)   | <b>Щитовидна жлеза</b><br>(стр. 39,116)          | <b>J<sup>-</sup></b> (0,15-0,6 мг)  | <b>Хормонален баланс</b>                          |
| <b>Пантотенова киселина B5</b> : влиза в коензим А, важен за метаболизма, синтеза на мастни киселини и холестерол.  |  | <b>Йодин</b> : необходим за щитовидната жлеза и синтеза тироидните хормони, регулира растежа.   |   |
| <b>B3</b> (18 мг)   | <b>Перикард, Кръвоносни съдове</b><br>(стр. 116) | <b>Se</b> (0,055-0,3 мг)  | <b>Циркулация,</b><br><b>кръвообращение</b>       |
| <b>Ниацин B3</b> : влиза в състава на около 200 ензима, главен доставчик на енергийни електрони.  |  | <b>Селен</b> : активира антиоксиданта глутатион пероксидаза, предпазва клетките от увреждания и стареене.   |   |
| <b>B9</b> (0,2-0,3 мг)  | <b>Тънки черва</b><br>(стр. 115)                 | <b>Br<sup>-</sup></b>   | <b>Храносмилане</b>                               |
| <b>Фолати B9</b> : участва в обмяната на аминокиселините, поддържа стомашно-чревната флора, укрепва кръвта.   |  | <b>Бромин</b> : антисептик, регулира авто-имунните прояви, (псориазис), успокоява и релаксира нервните клетки.  |   |
| <b>B6</b> (2 мг)  | <b>Сърце</b><br>(стр. 114)                       | <b>Zn<sup>++</sup></b> (11-25 мг)   | <b>Енергия,</b><br><b>Мозъчна дейност</b>         |
| <b>Пиридоксин B6</b> : поддържа функцията на миокарда и мозъка, участва в синтеза на „емоционалните хормони“.   |  | <b>Цинк</b> : участва в регулацията на ензимите, изгражда ДНК, регулира инсулина и генетичната експресия.   |   |
| <b>B2</b> (2 мг)  | <b>Далак - Панкреас</b><br>(стр. 121)            | <b>Cr<sup>+++</sup></b> (0,035 мг)  | <b>Имунна система</b>                             |
| <b>Рибофлавин B2</b> : участва в метаболизма на мастните киселини и е важен източник на клетъчна енергия.   |  | <b>Хром</b> : регулира въглехидратния и мастния метаболизъм и продължителността на живота.  |   |
| <b>H</b> (0,2 мг)   | <b>Стомаш</b><br>(стр. 125)                      | <b>Mn<sup>+</sup></b> (2,3 мг)  | <b>Метаболизъм,</b><br><b>Катаболитни процеси</b> |
| <b>Биотин H</b> : играе важна роля в метаболизма на мазнините, стимулира въглехидратния метаболизъм.  |  | <b>Манган</b> : регулира усвояването на протеини и липиди, укрепва кръвта, костите и съединителната тъкан.  |   |
| <b>E</b> (10-15 мг)   | <b>Бели дробове</b><br>(стр. 135)                | <b>Cu<sup>++</sup></b> (0,9 мг)   | <b>Дишане</b>                                     |
| <b>Токоферол E</b> : антиоксидант, неутрализира пероксидите, подпомага мастния и въглехидратния метаболизъм.  |  | <b>Мед</b> : участва в антиоксидантните ензими, формирането на хемоглобина; подпомага клетъчната еластичност.   |   |
| <b>K</b> (1 мг)   | <b>Дебело черво</b><br>(стр. 139)                | <b>Li<sup>+</sup></b> (0,0001 мг)   | <b>Отделителна система</b>                        |
| <b>Витамин K</b> : необходим за коагулацията на кръвта, подпомага регенеративните функции на калция.  |  | <b>Литий</b> : влияе положително върху душевното и менталното състояние.  |   |
| <b>D</b> (0,006 мг, деца - 0,02мг)  | <b>Бъбреци</b><br>(стр. 95)                      | <b>B<sup>-</sup></b> (0,05 мг)  | <b>Хидро-минерален баланс</b>                     |
| <b>Калциферол</b> : регулира калциевата и фосфорната обмяна, подпомага костната минерализация.  |  | <b>Борон</b> : подпомага изграждането на костите и зъбния емайл, регулира костния метаболизъм.  |   |
| <b>C</b> (60 мг)  | <b>Пикочен мехур</b><br>(стр. 101)               | <b>Mo</b> (0,045 мг)  | <b>Алкално-киселинен</b><br><b>баланс</b>         |
| <b>Аскорбинова киселина</b> : обезврежда отровите, укрепва хемоглобина, колагена, костите и имунните клетки.  |  | <b>Молибден</b> : подпомага оксидазите и антиоксидантната защита, синтеза на пикочна киселина.  |   |

Повече информация за хранителните източници на витамини и микроелементи: [стр. 62,168](#)