

# The Laws of Time

The law of time says that when you eat does not depend ON YOU, it depends on the Sun, which gives you the power of digestion.

© Dr. Torsunov - [www.torsunov.com](http://www.torsunov.com)

#	Fruits	The best time for eating	points
f1	Apricot	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f2	Peach	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f3	Pineapple	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f4	Banana	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f5	Pomegranate	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f6	Apple	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f7	Pear	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f8	Persimmon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f9	Kiwi	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f10	Orange	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f11	Mandarin	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f12	Grapefruit	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f13	Lemon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
f14	Mango	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Dried fruits</b>			
df1	Raisins	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df2	Figs	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df3	Dried apricots	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df4	Dried pears	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df5	Dried apples	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df6	Prunes	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
df7	Dates	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Berries</b>			
b1	Tart cherry	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b2	Cherries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b3	Plums	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b4	Blueberry	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b5	Grapes	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b6	Hawthorn	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b7	Wild strawberries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b8	Strawberries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b9	Gooseberries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b10	White currants	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b11	Red currants	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b12	Black currant	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b13	Viburnum, snowball berry	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b14	Raspberries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b15	Sea buckthorn	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b16	Rosehips	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
b17	Blue-berries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;22	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
b18	Barberries	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;22	1-2-3-4-5-6-7-8-9-12
<b>Melons and gourds</b>			
m1	Water-melon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
m2	Melon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
m3	Pumpkin	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
m4	Pumpkin seeds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Vegetables</b>			
v1	Eggplant	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v2	Marrow	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v3	Squash	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v4	Cucumber	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v5	Bulgarian pepper	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v6	Cabbage	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

v7	Cauliflower	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v8	Potatoes	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v9	Carrots	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v10	Beets	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v11	Tomatoes	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v12	Radish	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v13	Green radish	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v14	Black radish	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
v15	Turnip	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
<b>Greenery</b>			
g1	Parsley	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g2	Dill	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g3	Lettuce	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g4	Fenugreek leaf	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g5	Celery root	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
<b>Nuts</b>			
n1	Peanuts	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n2	Walnuts	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n3	Cedar nuts, Pine nuts	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n4	Almonds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n5	Brazilian nuts	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n6	Cashew	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n7	Sesame	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n8	Filbert	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
n9	Pistachio	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;22	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
n10	Sunflower seeds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Beans</b>			
l1	Peas	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
l2	Soy-beans	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
l3	String beans	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
l4	Soy products	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Grain products</b>			
g1	Buckwheat	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g2	Corn groats	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g3	Oats	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g4	Pearl barley	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g5	Farina	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g6	Millet	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g7	Short rice	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g8	Long rice	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g9	Wheat bread	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g10	Rye bread	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
g11	Wheat bread	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
g12	Rye bread	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-12
<b>Dairy products</b>			
mi1	Butter	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi2	Clarified butter or ghee	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi3	Milk	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 !!!	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi4	Clabber	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi5	Kefir	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi6	Sour cream	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi7	Buttermilk	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-11
mi8	Cheese	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi9	Curds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi10	Feta cheese	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
mi11	Cottage cheese	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
<b>Vegetable oil</b>			
vo1	Mustard oil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
vo2	Corn oil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
vo3	Olive oil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
vo4	Sunflower oil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
vo5	Soy-bean oil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Other products			
o1	Floral honey	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
o2	Dark honey	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
o3	Buckwheat honey	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
o4	Rosehip tea	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
o5	Hibiscus, karkade	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Spices			
s1	Asafoetida	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s2	Basil	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s3	Anise	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s4	Vanilla	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s5	Clove	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s6	Yellow mustard	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s7	Black mustard	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s8	Ginger	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s9	Kalinzi	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s10	Green cardamom	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s11	Coriander	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s12	Cinnamon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s13	Cumin	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s14	Cumin black	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s15	Turmeric	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s16	Black poppy seeds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s17	Marjoram	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s18	Mango (powder)	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s19	Nutmeg	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s20	Oregano	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s21	Pepper fragrant	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s22	Black pepper	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s23	Pepper red hot	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s24	Pepper paprika	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s25	Chile	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s26	Bay leave	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s27	Caraway seeds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s28	Tarragon, estragon	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s29	Fennel	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s30	Fenugreek seeds	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s31	Sage	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s32	Mint	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s33	Thyme	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
s34	Black salt	1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- 1- Isn't appropriate at all.
- 2- Isn't appropriate, but can be eaten rarely.
- 3- Isn't appropriate, but can be eaten once a week.
- 4- Can be added to food in small amounts.
- 5- Can be added to food in small amounts regularly.
- 6- Can be eaten sometimes sometimes in large amounts or regularly in sr
- 7- Can be eaten regularly, except for the period of exasperation of illness
- 8- Can be eaten regularly.
- 9- Has some medical qualities.
- 10- Has strong medical qualities.





nall amounts.  
es.