

Ernährung

- a. Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisezucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette;
 - a.1. **gluten- und kuhmilchfreie Ernährung**
- b. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2-3L stilles Wasser/ungesüßter Tee)
- c. Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie so viel Gemüse wie Sie möchten

Einnahmeschemaaufnahme

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	vor dem Bett
D3 Supreme Öl oder Dekristol 20000 i.E.	10 - 20 Tropfen 1 Kapsel			
Dekristol 20000 i.E.	1 Kapsel			
Chlorella vulgaris Presslinge	10 Presslinge			10 Presslinge
Multi Supreme	4 Kapseln			
Omega 3 Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln
Mag Supreme				4 Kapseln

Das Detox Protokoll sollte, wenn nicht anders verordnet 14 Tage vor der geplanten Metall- und/oder Amalgamentfernung beginnen und 14 Tage nach der Operation enden. Es wurde entwickelt, um den Körper mit den richtigen Nährstoffen zur optimalen Regeneration von Knochen- und Weichgeweben zu unterstützen.

Es empfiehlt sich, die Nährstoffe im Anschluss an das Detox Protokoll in geringerer Konzentration weiterhin einzunehmen, um den Körper grundsätzlich gesund und leistungsfähig zu halten (s. Basic Supreme Protokoll). Dieses Detox-Protokoll unterstützt den Körper in seiner Entgiftungsfunktion, mit dem Ziel die Phase der Amalgamentfernung ohne weitere Probleme durchführen zu können. Es ist keinesfalls als vollständige Schwermetallausleitung zu verstehen. Diese kann erst beginnen nachdem der Mund komplett biologisch saniert wurde. Bitte konsultieren Sie hierzu ihren behandelnden Arzt oder Heilpraktiker.

Gute Besserung wünscht

Ihr ZBZ – Mannheim (Zentrum für biologische Zahnheilkunde)

Dr. Harald Eberhardt – Dr. Doris Ruppert - Schröder
Spezialist für biologische Zahnmedizin und Keramikimplantate