

**Ernährung**

- Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisezucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, Transfette, Kuhmilchprodukte und glutenhaltige Produkte
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2-3 Liter stilles Wasser/ungesüßter Tee)
- Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie so viel Gemüse wie Sie möchten

**Einnahmeschema 2 Wochen vor bis 6 Wochen nach der Metallentfernung**

	Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	vor dem Bett
<b>1</b>	D3 Supreme Öl	10 - 20 Tropfen			
<b>2</b>	Multi Supreme	4 Kapseln			
<b>3</b>	Bone & Teeth				4 Kapseln
<b>4</b>	Omega 3 Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln

**Nach der Metallentfernung von Tag 1 bis ca. 6 Wochen danach zusätzlich**

	Nahrungsergänzungen	Morgens	Mittags	Abends
<b>1</b>	Chlorella vulgaris	20 Presslinge	20 Presslinge	20 Presslinge
<b>2</b>	Amino Supreme Performance	1 Messlöffel in 200 ml Wasser		
<b>3</b>	Bio Pro Supreme	2 Messlöffel auf z. B. 300 ml Mandelmilch		
<b>4</b>	Zeolith MED Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln

Zusätzlich erhalten Sie 3x unsere ZBZ Infusion (Vitamin C, Magnesium, Procain, Vitamin B12).

Das Detox Protokoll sollte, wenn nicht anders verordnet 2 Wochen vor der geplanten Metall- und/oder Amalgamentfernung beginnen und 6 Wochen 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. 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