



Blutabnahme

in der woche davor

- **Frischer Selleriesaft. 1/2 bis 1L pro Tag**
- Zitronen- oder Limettenwasser: 2x täglich 1L
- Kokoswasser: 1/2 bis 1L oder etwas mehr pro Tag (nicht rosa oder rot)
- Magnesiumglycinat: 2 Kapseln pro Tag
- Vitamin B12 (als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin): 2 Pipettenfüllungen pro Tag
- Vitamin C (als Micro C): 4 Kapseln à 500mg pro Tag
- Zink (als flüssiges Zinksulfat): 2 Pipettenfüllungen pro Tag

Dieser Heilplan bietet Optionen zur Stärkung Deines Blutes und zur Vorbereitung von Gehirn und Körper auf die Blutabnahme.

in der woche danach

- **Frischer Selleriesaft. 1/2 bis 1L pro Tag**
- Frischer Gurkensaft: nach Wunsch 1/2 bis 1L pro Tag
- Zitronen- oder Limettenwasser: 2x täglich 1L
- Kokoswasser: 1/2 bis 1L oder etwas mehr pro Tag (nicht rosa oder rot)
- Hirnschutz-Salat oder Spinatsuppe: 1 Portion pro Tag
- Gehirnstärker: nach Wunsch 1 Portion pro Tag
- Hirnbesänftiger-Saft: nach Wunsch 1 Portion pro Tag
- Magnesiumglycinat: 2 Kapseln pro Tag
- Melone: 1/2 Melone oder 2-3 Tassen Melonenslushy
- Vitamin B12 (als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin): 2 Pipettenfüllungen pro Tag
- Vitamin C (als Micro C): 4 Kapseln à 500mg pro Tag
- Zink (als flüssiges Zinksulfat): 2 Pipettenfüllungen pro Tag

Dieser Heilplan bietet Optionen zum Wiederaufbau Deines Blutes und zur Dämpfung des Schocks. Darüber hinaus stärkst Du Dein Immunsystem für die Tage direkt nach der Blutabnahme.