

'Gefülsstärke'-Supplemente für Erwachsene

- Frischer Selleriesaft: bis zu 480 ml täglich
- Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie: 1 Portion täglich
- Burnout-Stabilisator: 1 Brain Shot täglich
- Nebennieren-Stabilisator: 1 Brain Shot täglich

Tinkturen und Sirup

- Goldenseal: 1 Pipette täglich (eine Woche pro Monat)
- Holundersirup: 1 Teelöffel täglich
- Melatonin: 1 bis 5 Milligramm täglich (vorzugsweise nachts)
- Mullein/Königskerzenblatt: 1 Pipette täglich (eine Woche pro Monat)
- Süßholzwurzel: 1 Pipette täglich (zwei Wochen ein, zwei Wochen aus)
- Vitamin B12: 1 Pipette täglich
- Zink (als flüssiges Zinksulfat): 1 Pipette täglich
- Zitronenmelisse: 3 Pipette täglich

Pulver

- Gerstengrasssaftpulver: 1 Teelöffel oder 3 Kapseln täglich
- Spirulina: 1 Teelöffel oder 3 Kapseln täglich

Kapseln

- B-Komplex: 1 Kapsel täglich
- Celeryforce: 2 Kapseln täglich
- EPA und DHA (fischfrei): 1 Kapsel täglich (mit dem Abendessen)
- GABA: 1 Kapsel à 250 Milligramm täglich
- Magnesiumglycinat: 2 Kapseln täglich
- Vitamin C: 2 500-Milligramm-Kapseln täglich

aus Brain Saver Protocols