

Vereinfachte Medical Medium 3:6:9 Leberreinigung

	1. - 3. Tag	4. - 6. Tag	7. und 8. Tag	9. Tag
Aufstehen		<p style="text-align: center;">480ml Zitronen- oder Limettenwasser (wenn gewünscht, bis zu 960ml Zitronen- oder Limettenwasser)</p>		
Morgen	<p>15 - 30 Minuten warten, dann: 480ml Staudenselleriesaft</p> <p>15 - 30 Minuten warten, dann: Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)</p> <p>Wenn hungrig: Äpfel (oder Apfelmus oder reife Birnen)</p>	<p>15 - 30 Minuten warten, dann: 720ml Staudenselleriesaft</p> <p>15 - 30 Minuten warten, dann: Früchte-Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)</p> <p>Wenn hungrig: Äpfel (oder Apfelmus oder reife Birnen)</p>	<p>15 - 30 Minuten warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft</p> <p>15 - 30 Minuten warten, dann: Früchte-Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)</p> <p>Wenn hungrig: Äpfel (oder Apfelmus oder reife Birnen)</p>	<p>15 - 30 Minuten warten, dann: 480ml Staudenselleriesaft</p> <p>Melone nicht nach Papaya, Birne, Wassermelone oder Orangensaft.</p> <p>15 - 30 Minuten warten, dann: Melone (gemixt) Papaya (gemixt) reife Birne (gemixt) frischer Wassermelonen-Saft frisch gepresster Orangensaft</p>
Mittagszeit		Mittagessen deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)		Spinatsuppe
Nachmittag	<p>Wenn hungrig: Äpfel (oder Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln, Gurkenscheiben und Sellerie-Stangen</p>	<p>Wenn hungrig: Äpfel (oder Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Sellerie-Stangen</p>		<p>60 Minuten warten, dann: 480ml Staudenselleriesaft</p> <p>15 - 30 Minuten warten, dann: Papaya (gemixt) reife Birne (gemixt) frischer Wassermelonen-Saft frisch gepresster Orangensaft</p>
Abendessen	Abendessen deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)	Abendessen deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien) mit gedämpftem Spargel und/oder Rosenkohl		Spargelsuppe oder Zucchini-Basilikum-Suppe
Abend	<p>Wenn hungrig: 1 Äpfel (oder Apfelmus oder reife Birnen)</p> <p>1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser</p> <p>Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</p>		<p>1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser</p> <p>Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</p>	
Infos	<p>Anstelle von Äpfeln sind auch Birnen erlaubt, ebenso wie rohes Apfelmus oder Birnenpüree aus dem Mixer, sowie eingemachtes Mus pur ohne jegliche Zusätze.</p> <p>Jeden Tag zusätzlich 1 Liter Wasser zwischen dem morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser trinken.</p> <p>Du darfst den abendlichen Tee zur gleichen Zeit wie das Zitronen- oder Limettenwasser trinken und darfst 1 TL rohen Honig in dein Zitronen- oder Limettenwasser oder deinen Tee geben, wie auch 1 TL in das morgendliche Zitronen- oder Limettenwasser.</p>			