

# Vereinfachte Medical Medium 3:6:9 Leberreinigung

	1. - 3. Tag	4. - 6. Tag	7. und 8. Tag	9. Tag
Aufstehen	480ml Zitronen- oder Limettenwasser (wenn gewünscht, bis zu 960ml Zitronen- oder Limettenwasser)			
Morgen	15 - 30 Minuten warten, dann: <b>480ml Staudenselleriesaft</b>  15 - 30 Minuten warten, dann: Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)  Wenn hungrig: <b>Äpfel</b> (oder Apfelmus oder reife Birnen)	15 - 30 Minuten warten, dann: <b>720ml Staudenselleriesaft</b>  15 - 30 Minuten warten, dann: Früchte-Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)  Wenn hungrig: <b>Äpfel</b> (oder Apfelmus oder reife Birnen)	15 - 30 Minuten warten, dann: <b>960ml Staudenselleriesaft</b>  15 - 30 Minuten warten, dann: Früchte-Frühstück deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)  Wenn hungrig: <b>Äpfel</b> (oder Apfelmus oder reife Birnen)	15 - 30 Minuten warten, dann: <b>480ml Staudenselleriesaft</b>  Melone nicht nach Papaya, Birne, Wassermelone oder Orangensaft.  15 - 30 Minuten warten, dann: <b>Melone (gemixt)</b> <b>Papaya (gemixt)</b> <b>reife Birne (gemixt)</b> <b>frischer Wassermelonen-Saft</b> <b>frisch gepresster Orangensaft</b>
Mittagszeit	Mittagessen deiner Wahl (im Rahmen der Richtlinien)			Spinatsuppe
Nachmittag	Wenn hungrig: <b>Äpfel</b> (oder Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln, Gurkenscheiben und Sellerie-Stangen	Wenn hungrig: <b>Äpfel</b> (oder Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Sellerie-Stangen		60 Minuten warten, dann: <b>480ml Staudenselleriesaft</b>  15 - 30 Minuten warten, dann: <b>Papaya (gemixt)</b> <b>reife Birne (gemixt)</b> <b>frischer Wassermelonen-Saft</b> <b>frisch gepresster Orangensaft</b>
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	Wenn hungrig: <b>1 Apfel</b> (oder Apfelmus oder reife Birnen)  1 Stunde vor dem Schlafengehen: <b>480ml Zitronen- oder Limettenwasser</b>  Vor dem Schlafengehen: <b>Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</b>			1 Stunde vor dem Schlafengehen: <b>480ml Zitronen- oder Limettenwasser</b>  Vor dem Schlafengehen: <b>Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</b>
Infos	Anstelle von Äpfeln sind auch Birnen erlaubt, ebenso wie rohes Apfelmus oder Birnenpüree aus dem Mixer, sowie eingemachtes Mus pur ohne jegliche Zusätze.  Jeden Tag zusätzlich 1 Liter Wasser zwischen dem morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser trinken.  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.			