

BHP® n. Dr. Nischwitz

Bone Healing Protokoll

Ernährung

- a. Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisezucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette;
gluten- und kuhmilchfreie Ernährung
- b. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2-3L stilles Wasser/ungesüßter Tee)
- c. Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie so viel Gemüse wie Sie möchten

Einnahmeschemaaufnahme

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	vor dem Bett
Vit D3 Dekristol	1 Kapsel			
Multi Supreme	4 Kapseln			
Bone&Teeth Supreme				4 Kapseln
Omega 3 Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln
Nach d. OP zusätzlich: Bromelain Plus	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln	

Das Bone Healing Protokoll sollte, wenn nicht anders verordnet 14 Tage vor der geplanten Operation beginnen und 14 Tage 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 Bone Healing Protokoll in geringerer Konzentration weiterhin einzunehmen, um den Körper grundsätzlich gesund und leistungsfähig zu halten (s.Basic Supreme Protokoll)

Gute Besserung wünscht

Ihr Team von **derzahnarzt**