

# BHP

## Bone Healing Protokoll

n. Dr. Nischwitz

### 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

### Einnahmeschema

---

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	vor dem Bett
D3 Supreme	20 Tropfen			
Mk-7 (Vitamin K2)	2 Kapseln			
Zink Supreme	4 Kapseln			
Omega 3 Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln
Ester C Supreme	2 Kapseln	2 Kapseln		
Mag Supreme				4 Kapseln
<b>Nach der OP zusätzlich:</b>				
Bromelain plus	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln	
Symphytum D12	3-5 Globuli			

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 Ihnen ihre Praxis:

Nahrungsergänzungen zu bestellen unter [www.bioaestheticsltd.de](http://www.bioaestheticsltd.de) oder [info@bioaestheticsltd.de](mailto:info@bioaestheticsltd.de)