



ADERLASS NACH HILDEGARD VON BINGEN

Was ist nach dem Aderlass zu beachten?

Nach dem Aderlass sollten Sie die ersten 2-3 Tage leichte **Dinkelkost** zu sich nehmen. Auch wollen die Augen geschützt werden - darum **Bildschirmarbeit und Fernsehen vermeiden** und die Augen mit einer **Sonnenbrille** vor grellem Licht schützen.

Für 2 Tage sollten Sie auf alle Fälle Folgendes meiden:

- ✓ Alles Gebackene und Gebratene, auch Fleisch und Fisch
- ✓ Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Lauch, Rohkost und Gemüse, Rohsäfte, Rohobst, Dörrobst
- ✓ Kuhmilchprodukte, Schweinefleisch, Wurstwaren
- ✓ Senf, Oliven, Paprika, Hering
- ✓ Sahne, Quark, Cremes
- ✓ Schwere Weine, Spirituosen, Bohnenkaffee, starker schwarzer Tee

Empfohlen wird hingegen:

- ✓ Insbesondere Dinkel (100%) und Produkte daraus
- ✓ Brötchen, Teigwaren vorzugsweise aus Dinkel (100%)
- ✓ Haferflocken
- ✓ Schafs- und Ziegenkäse
- ✓ Fencheltee, grüner Tee, dünner Schwarztee
- ✓ Gekochtes Fleisch oder gekochter Fisch
- ✓ Gekochtes Gemüse (außer Lauch)
- ✓ Grüner Salat mit Essig und Öl
- ✓ Leichter Wein

Bei offenen Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihre Ulla Schneider

Stand: 13. September 2015

NATURHEILPRAXIS ULLA SCHNEIDER

Heidelberger Str. 7-11 in 68723 Schwetzingen

06202-6651754 oder 0176-87695393

info@naturheilpraxis-ullaschneider.de | www.naturheilpraxis-ullaschneider.de