

# PHg-Protokol

## Protokol ob odstranjevanju srebrnih zalivk (živo srebro)

Protokol priporočamo pred, ob in po odstranjevanju srebrnih plomb (Hg-živo srebro).

### Prehranski napotki

- Izogibajte se tobaka, kofeina, rafiniranega sladkorja, umetnih sladil, ojačevalcel okusa in trans maščob;  
Priporočamo dieto **brez glutena in brez mlečnih izdelkov**
- Pijte zadosti tekočine (2-3 litre vode na dan, lahko tudi nesladkanega čaja)
- Prehrana naj temelji na kvalitetnih beljakovinskih izdelkih ter na zdravih maščobnih kislinah in naj vsebuje veliko zelenjave

### Protokol jemanja prehranskih dopolnil

Prehransko dopolnilo	Zajtrk	Kosilo	Pred spanjem
Chlorella vulgaris-prešanke	10 prešank	10 prešank	10 prešank
Multi Supreme	4 kapsule		
Omega 3 Supreme	2 kapsuli		3 kapsule
Mag Supreme			4 kapsule

S PHg-Protokolom naj bi začeli vsaj 14 dni pred zobozdravstvenim posegom in končali 14 dni po zadnjem posegu.

PHg-Protokol telesu zagotavlja prave gradnike za optimalno zaščito ob odstranjevanju srebrnih zalivk (živo srebro).

Z namenom vzdrževanja dobrega imunskega sistema priporočamo jemanje dopolnil tudi po posegu, vendar v manjših količinah (Basic Supreme Protocol).

\*po Dr. Nischwitz

Želimo Vam dobro telesno pripravo in varno odstranjevanje srebrnih zalivk!