

	Datum	Was
Phase 1: Stufen- weiser Abbau		Kaffee, Zucker, Nikotin (wenn möglich), Alkohol
		Kaffee, Zucker, Nikotin (wenn möglich), Alkohol
		Schwein, Rind, Kalb, Geflügel, Fisch, Eier
		Milch, Rahm, Butter, Frisch- und Hartkäse, Joghurt, Quark, Soja
		Getreide, Mehlspeisen
Hinweis: Bis hierhin kannst du noch Öl zum Braten, Essig, Salz, Nüsse und Dörrfrüchte verwenden. Nach der Abbauphase wird kein Salz mehr verwendet.		
Phase 2: Reinigung		<p>Morgens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liverflush-Drink („Leberspülung“): Eine Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Orangensaft oder Grapefruit, Knoblauch oder Ingwer, die die Entgiftung der Leber unterstützt. <p>Im Laufe des Tages:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leicht gekochtes Gemüse und Früchte • Hochwertige kaltgepresste Öle wie Olivenöl oder Sonnenblumenöl • Rohkost: Sprossen, Früchte und Gemüse • Frucht- und Gemüsesäfte • Tee und Wasser <p>Besonderheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • POLARITY-Reinigungstee: Über den Tag verteilt trinken (mindestens 2–3 Liter). Dieser Tee unterstützt den Entgiftungsprozess und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu leiten.
Phase 3 Stufen- weiser Aufbau		Getreide, Öl, Essig, Salz, Nüsse, Mehlspeisen, Dörrfrüchte
		Milch, Rahm, Butter, Frisch- und Hartkäse, Joghurt, Quark, Soja
		Schwein, Rind, Kalb, Geflügel, Fisch, Eier
		Kaffee, Zucker, (Nikotin), Alkohol
		Kaffee, Zucker, (Nikotin), Alkohol
Hinweis: Die Aufbauphase bringt dich langsam zurück in die Fülle des Lebens und bietet die Möglichkeit, die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel bewusst zu testen und gegebenenfalls angepasst in den Alltag zu integrieren.		