

PRAXIS DR. MED. GABRIELE MARX

natürliche Frauenheilkunde

Ärztin, Gynäkologin, Homöopathin

Aderlass nach Hildegard von Bingen

Die Verhaltensregeln

Was ist vor dem Aderlass zu beachten.

Sie müssen vollkommen nüchtern zum Aderlass kommen - weder essen noch trinken – weder Wasser noch Kräutertee.

Was ist gleich nach dem Aderlass zu beachten.

Jetzt sollten Sie Flüssigkeit zu sich nehmen und etwas Leichtes essen. Wir reichen Ihnen Fencheltee und Dinkelzwieback

Was ist nach dem Aderlass zu beachten

Am Tag nach dem Aderlass schützen Sie die Augen vor hellem Sonnenlicht, tragen am besten eine Sonnenbrille. Computer und Fernseher sollten Sie nach Möglichkeit meiden.

Vermeiden Sie die nächsten drei Tage gebratenes Fleisch, Rohkost, schweren Wein und ungewohnte Speisen. Käse und Milch sind eine Woche zu meiden – Butter und Sahne sind erlaubt.

Reservieren Sie sich am besten schon gleich Ihren nächsten Termin.

Praxis Dr. med. Gabriele Marx – natürliche Frauenheilkunde, Ärztin, Gynäkologin, Homöopathin
Bergstraße 31 – 69469 Weinheim – Telefon 0 62 01/29 61 71 – mail@praxis-doktor-marx.de

www.praxis-doktor-marx.de