

Verzehrsempfehlung für die Nuss

Teilen Sie die Nuss mit dem Messer in 4 gleich grosse Teile. Jedes dieser Teile lassen sich mit dem Fingernagel der Länge nach wiederum gut teilen. Sie haben jetzt 8 Teile. Nehmen Sie 3 Teile davon und diese 2 Teile, teilen Sie mit dem Messer je 4 Mal, ergibt zusammen dann 8 kleine Teile. Mit diesen 8 Teilen fangen Sie die Kur an während 8 Tagen. Danach die restlichen 6 grösseren Teile, jeden Tag eins. Eine Nuss reicht für 2 Wochen.