



# DAS BLUT REINIGEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jetzt ist die Zeit gerade passend im Jahresablauf, einmal eine richtige Blutreinigung durchzuführen. Aber was passiert eigentlich während einer Blutreinigungskur? Was können Sie davon erwarten?

Das Wort Blutreinigung wird in der Naturmedizin schon von alters her verwendet. Damit ist eine Reinigung der Körpersäfte, das heisst von Blut, Lymphe und Gewebe gemeint. Dies wird erreicht, indem Sie durch eine spezielle Lebensweise die Ausscheidungs- und Reinigungsorgane wie Leber, Darm, Haut und Lungen anregen und stärken.

Der Lohn für die Kur wird sich Ihnen bald zeigen durch schönere Haut, Haare und Nägel, eine bessere Verdauung und eine bessere Nieren- und Blasenfunktion. Zusätzlich sind Sie weniger müde, brauchen weniger Schlaf und sind weniger erkältungsanfällig.

Was müssen Sie beachten und wie sollen Sie vorgehen?

Trinken Sie im täglichen Wechsel einen Liter Entschlackungstee und Leber-Gallentee. Dazu noch zusätzlich ein bis zwei Liter gutes Wasser (belebtes Hahnenwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure). Verzichten Sie ganz auf alkoholische Getränke

wie Bier, Wein oder Schnaps. Verzichten Sie wenn möglich aufs Rauchen. Lassen Sie den Kaffee beiseite oder reduzieren Sie auf eine Tasse täglich. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten und essen Sie gesund, so wie schon im letzten Appenzeller Magazin besprochen. Die Abendmahlzeit in dieser Zeit bitte klein halten. Verzichten Sie auch auf Zucker und Süssigkeiten. Gönnen Sie sich aber während dieser Zeit einmal eine Körpermassage, eine Fussreflexzonenmassage, einen Saunabesuch oder etwas Aussergewöhnliches, was Ihnen Freude bereitet.

Wichtig ist es, die Ausscheidungsorgane mit Blutreinigungstabletten auf Kräuterbasis zu unterstützen. Die Kur sollten Sie mindestens einen Monat durchführen. Eine gute Erfolgskontrolle bietet Ihnen die Zunge. Solange noch ein Zungenbelag sichtbar ist, ist die Reinigung noch nicht ganz abgeschlossen. Fahren Sie also noch etwas weiter fort.

Vor kurzem erzählte mir ein Patient, dass er seit der Blutreinigung viel weniger müde ist, sein Rheuma verloren habe und auch nie mehr erkältet sei.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Reinigungskur.