



ENTSCHLACKEN UND BALLAST ABWERFEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

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

Vor allem im Frühjahr ist es ideal, das eigene Körpergewicht wieder ins Lot zu bringen. Sobald die Tage wärmer werden ist der beste Zeitpunkt, den Körper mit Entschlackungskuren zu reinigen. Versuchen Sie dieses Jahr einmal für vier Wochen jegliche Zuckerspeisen, Brot, Getreide, Alkohol und eventuell Kaffee wegzulassen. Essen Sie morgens einen Apfel oder eine Birne mit drei Baumnüssen und nehmen Sie dazu fünf MAP-Aminosäuretablettten und einen halben Liter Entschlackungstee zu sich – oder Schlankheitstee mit Mate oder den wirksamen Bittergurkentee. Zusätzlich nehmen Sie morgens einen Beutel Darmflorabakterien Omni biotic Metabolic.

Neuste Studien haben bewiesen, dass unsere Darmbakterien bestimmen, ob wir schlank oder übergewichtig werden. Regulieren Sie also die Darmflora auf Normalgewicht und Sie können Ihr Idealgewicht besser erreichen und dann auch halten. Bis mittags

verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten, trinken hingegen ist erlaubt. Mittags ernähren Sie sich mit Gemüse und Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten. Essen Sie langsam, geniessen Sie das Essen und kauen Sie jeden Bissen 30 Mal. Begnügen Sie sich mit einem Teller. Nachtisch ist nicht erlaubt, den gibt es erst am Ende der Kur wieder. Nachmittags sollen Sie ebenfalls fleissig zwischendurch trinken. Abends empfehle ich wieder fünf MAP-Aminosäuretablettten und dazu einen Teller gedämpftes Gemüse oder eine Gemüsesuppe. Nach dem Abendessen sollten Sie 30 Minuten spazieren gehen oder ins Fitness oder in die Sauna. Achten Sie auf drei Liter Flüssigkeitseinnahme pro Tag. Gönnen Sie sich am Wochenende mehr Zeit fürs Nichtstun und gehen Sie früher ins Bett. Vormittäglicher Schlaf baut das Übergewicht schneller ab. Wenn Sie sich strikte an diese Regeln halten, werden Sie entschlackt und fit in den Frühling starten. Ich wünsche gutes Gelingen.