

MIT DARM- REINIGUNGS- KUR ZU NEUEM WOHLBEFINDEN



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*

In den kommenden Monaten möchte ich mit Ihnen auf eine Reise gehen. Das Ziel ist es, sich am Ende körperlich und geistig wieder fit und jugendlich zu fühlen. Dazu eine Anleitung in mehreren Schritten. Den Beginn machen die «Darmsanierung und die Symbioselenkung der Darmflora».

Sie denken wahrscheinlich: Schon wieder dieses Thema! Aber seit dem Buch von Julia Enders mit dem Titel «Darm mit Charme» bestätigt sich die Wichtigkeit von gesunden Darmbakterien, die für uns und unsere Gesundheit unentbehrlich sind. Im Laufe eines Lebens haben wohl alle schon Behandlungen mit Antibiotika und chemischen Medikamenten gehabt oder müssen täglich Säureblocker, Blutdrucksenker et cetera einnehmen. Diese Medikamente belasten unsere Freunde und Helfer, die gesunden Darmbakterien. Die Folge sind Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, aber auch Störungen, die nicht sofort mit dem Darm in Verbindung gebracht werden wie Allergien, Hautausschläge, Rheuma bis hin zu Depressionen. Durch das Durcheinander gibt es Fehlbesiedlungen im Dünn- und Dickdarm, und daraus entstehen auch Symptome wie Blähungen, stark riechender Stuhlgang oder Körpergerüche.

Wie normalisieren oder entgiften wir nun unseren Körper? Am Anfang steht die alte Formel von zwei Liter Wasser und Tee pro Tag, eine gesunde Frischkosternährung und täglich 30 Minuten Bewegung. Die Vorgehensweise: Am ersten Tag der Darmsanierung morgens nüchtern 1 bis 2 Teelöffel Bittersalz in einem Glas heissem Wasser aufgelöst trinken. Im Verlaufe des Tages löst dies Durchfall aus – der Darm wird geleert, und Kotreste werden gelöst und ausgeschieden. Ab dem zweiten Tag morgens einen Beutel Darmbakterien Omni Biotic 10 und eine Kapsel Metacare-Colon-Lecithin einnehmen. Abends vor dem Schlafen 5 Tropfen Fortakehl einnehmen und je 3 Tropfen in der rechten und linken Ellbeuge einreiben. Damit werden mögliche Pilzbelastungen ausgeschlossen. Als wichtige Darmreinigungspflanze setzen wir noch die Trifloris-Pflanzenessenz Seifenkraut ein: Dosierung 3 x 5 Tropfen täglich (erhältlich in Drogerien, Apotheken oder beim Naturarzt).

Bereits nach kurzer Zeit spüren Sie die positiven Reaktionen, und ein gesundheitliches Wohlbefinden, das Sie schon lange Zeit vermisst haben, breitet sich wieder aus. Führen Sie diese Reinigungskur drei bis vier Wochen durch.