

# KRANKMACHENDE SCHWERMETALLE



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

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Im zweiten Teil zur Serie «Wohlbefinden und Gesundheit» befassen wir uns mit den Schwermetallen. Die Belastungen durch gesundheitsschädigende Stoffe wie Blei, Aluminium, Quecksilber, Arsen, Cadmium und Zinn sind beträchtlich, aber schwer zuzuordnen. Jährlich nehmen wir über die Ernährung, beim Rauchen und über die Körperpflege rund ein Gramm dieser Schwermetalle auf. Der Körper deponiert sie im Zwischenzellgewebe und sehr gern auch im Fettgewebe oder Gehirn.

Mit der Zeit werden Leber und Darm überfordert, was zur Schwächung des Immunsystems und des Leistungsvermögens führt. Äusserlich wird der Teint blass, das Haar glanzlos und spröde und die Lippen rissig. Erschöpfung, Nervenüberreizung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gleichgewichts- und Gelenkprobleme, Osteoporose, Depressionen und vieles mehr sind Anzeichen einer Vergiftung.

Wie werden wir die Schwermetalle wieder los? Zuerst müssen alle Quellen für Schwermetalle geschlossen werden. Verunreinigte

Nahrungsmittel und Atemluft, unsauberes Trinkwasser oder Hautkontakt mit Pflege- und Putzmittel gilt es zu vermeiden. Eine gesunde Lebensweise mit biologischen, vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln hilft uns dabei. Auch tägliches Schwitzen ist wichtig, sei es in der Sauna, beim Sport oder bei einem Vollbad.

Unsere drei- bis vierwöchige Kur starten wir mit Flüssigkeitsfasten für zwei bis drei Tage, indem wir 2 bis 4 Liter stilles Mineralwasser trinken. Dazu soll am ersten Tag morgens mit einem Löffel Bittersalz auf ein Glas Wasser der Darm gereinigt werden. Zur Aktivierung der Leber täglich Lebertee trinken. Zusätzlich jeden Morgen zwei Tabletten Burgerstein Anti-ox-Tabletten, zwei bis sechs Tabletten Chlorella-Süsswasseralgen, ein Beutel Omni biotic Stress repair, ein Becher Microsan und Trifloris Bärlauchtropfen einnehmen. Nach einer Woche werden täglich auch noch 3 x 20 Tropfen Koriandertinktur zur Unterstützung dazu genommen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und ein neues Gesundheitsgefühl, das Sie in den Frühling begleitet.