

# SCHADSTOFFE DER NAHRUNG ENTGIFTEN



---

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

---

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

Im dritten Teil zu «Wohlbefinden und Gesundheit» befassen wir uns mit Schadstoffen der Nahrung. Unter Schadstoffen der Nahrung sind alle Stoffe zu verstehen, die zur Herstellung und Haltbarmachung, aber auch zur Geschmacksverbesserung der Lebensmittel dienen. Dazu zählen Pestizide, die als Schutzstoffe im landwirtschaftlichen Bereich eingesetzt werden. Die geernteten Lebensmittel werden haltbar gemacht oder bei der Verarbeitung mit Nahrungsmittelzusätzen versetzt. Bei der Fleischproduktion werden oft Antibiotika und Hormone eingesetzt. Diese werden beim Fleischessen mitverzehrt. Bei der Wurstherstellung kommen Pökelsalze und Färbestoffe zum Einsatz.

Jährlich werden somit mit der Nahrung kiloweise Schadstoffe aufgenommen und teilweise im Körper deponiert. Vor allem Darm, Nieren und Leber werden stark belastet und strapaziert. Körperlich merkt man oft nicht sofort etwas. Irgendwann fühlt man sich aber gesundheitlich angeschlagen, kämpft gegen anhaltende Krankheitsgefühle, ist bei geringsten Einflüssen erkältet

und hat keine Reserven mehr. Die Nerven liegen blank, und es machen sich Gemütsüberreizungen bemerkbar, begleitet von aufwühlenden Schlafstörungen. Man kann sich nicht mehr richtig erholen, ist dauernd überlastet und verliert zunehmend den Optimismus und die Lebensfreude. Medikamente zur Behandlung der krankhaften Beschwerden zeigen häufig keine Besserung, oftmals sprechen Therapien nicht an. Trotzdem leidet man ununterbrochen oder in periodischen Abständen an Unwohlsein, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautaffektionen mit oder ohne Jucken. Um den Körper zu entgiften, achtet man zuerst auf eine reduzierte Zufuhr dieser Stoffe. Verwenden Sie biologisch produzierte Lebensmittel und reduzieren Sie den Fleischkonsum. Zur Unterstützung empfehle ich folgendes Vorgehen: täglich 3 x 5 Tropfen Trifloris Löwenzahntropfen, dazu Activomin Huminsäurekapseln, 3 x 2 Kapseln für 10 Tage, danach 20 Tage 3 x 1 Kapsel. Gleichzeitig mindestens 2 Liter trinken, vor allem stilles Wasser und Tee wie Lebertee und Nierentee.