



INTUITION MIT DER ZIRBELKIEFER

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*

Die zunehmende Verstrahlung unserer Umwelt durch Funkantennen, Handys und elektrische Geräte schwächen unseren inneren Rhythmus und unser Immunsystem. Die Folge davon sind insbesondere Schlafstörungen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen. Diese Störungen werden von der Zirbeldrüse ausgelöst. Diese kleine Drüse (5 x 5 mm gross und 100 mg schwer) befindet sich in der Schädelmitte. Dass sie gut funktioniert, ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ausserordentlich wichtig. Wird es draussen langsam dämmerig, sondert die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin ab, und wir finden schnell zu einem tiefen, gesunden Schlaf. Wird es morgens hell, gibt sie vermehrt Serotonin als Wach- und Gemüthshormon ab, und wir erwachen ausgeruht und erfrischt.

Starke Strahlungen von elektronischen Geräten und das Fluor in Zahnpasten schwächen die Zirbeldrüse. Sie verhärtet und

kann keine genügende Hormonabsonderung gewährleisten. Um die Zirbeldrüse wieder zu stärken und zu reinigen, empfehle ich folgendes Vorgehen. Gleichzeitig wird auch die innere Intuition gefördert: Nehmen Sie während vier Wochen täglich morgens 1 Esslöffel Zeolitpulver, aufgelöst in 1 Glas Wasser, auf nüchternen Magen ein und ebenfalls täglich 2 Kurkumakapseln. Verwenden Sie Zahnpasta ohne Fluor. Dazu empfehle ich 1 Beutel Omni biotic stress repair morgens und Trifloris Zirbelkiefer-tinktur 3 x 5 Tropfen über den Tag verteilt. Die Zirbelkiefer-tinktur vier Wochen einnehmen, dann für vier Wochen auf Trifloris Immergrüntinktur wechseln und danach bis zur Besserung mit der Zirbelkiefer-tinktur weiterfahren. Zusätzlich ist eine gesunde Ernährung, 2 Liter Kräutertee und 30 bis 60 Minuten laufen im Wald pro Tag wichtig. Sorgen Sie abends für ein dunkles Schlafzimmer, damit die Zirbeldrüse zur Ruhe kommt.