

Sich rundum gut fühlen mit Molke

Entschlackungs-Kur



«Molke ist das allerlindeste und mächtigste Eröffnungsmittel, das den freien Lauf der Galle, den Abgang des Stuhles und die Ausscheidung des Harnes erleichtert.»

Zitat des Arztes Tissot von 1779

«Es ist das Ziel (einer Molkekur) **möglichst viele Schlackenstoffe aus den Depots auszuschwemmen und via Leber, Darm, Niere, Haut und Lunge auszuleiten.**» H. Horsch, Heiden

Wer den Kreislauf durch Sauna oder Kneipp-Anwendungen zusätzlich moderat anregt fördert die Entschlackung über Lunge und Haut. Um Fastenrisiken vorzubeugen empfiehlt der Fastenarzt Dr. med. Lütznert gehen in gemütlichem Tempo.

Bei längerem Fasten werden durch den **Abbau von Körperfett auch eingelagerte Schlacken frei** und beginnen im Körper zu kreisen. An solchen Tagen hat der Körper viel mit sich selbst und mit Ausleiten zu tun. Der FASTER fühlt sich flau, gereizt oder schwermütig. Viel trinken, Bettruhe geniessen oder einen Einlauf machen kann gemäss Dr. Lütznert helfen.¹

Wirkungen der Molkekur²

- Schwemmt überflüssiges Wasser und Schlacken aus.
- Hilft den Cholesterinspiegel zu senken.
- Günstiger Einfluss auf **Darmflora** bei Dysbakterie.
- Senkt erhöhte Blutdruckwerte
- Ideal zur **Reduktion des Körpergewichtes**.
- Bewährt bei **Verstopfung**; regt Galle und Leber an.

Allergiker / Diabetiker

- 1) Nicht geeignet für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit – führt zu Blähungen. Enthält auch Milcheiweiss.
- 2) Für **Diabetiker** geeignet, muss angerechnet werden!

¹ Lütznert H.: Wie neugeboren durch Fasten; GU-Verlag

² Quelle: Dr. med. H. Anemüller in «Molke und Molkenlädt», Yuma-Verlag

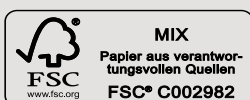
Impressum «Leben, ja natürlich»

Redaktion & Gestaltung: I. und M. Burger-Günter, Infovita GmbH, CH-3360 Herzogenbuchsee

Rechtliches: Das vorliegende Heft ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweise

Grünteehain www.fotolia.de; Grüntee www.alpinamed.ch; Datteln www.hadiklaim.com; Hagebutte J. Gnägi; Grafik mb; Welle, Gemüse www.fotolia.com; Blutdruckmessung & Herzgrafik www.istockphoto.com; Porträt Burgers Joel Burger; Wegweiser, Sanddorn, Welle, Biene www.fotolia.com; Nüsse www.typoblog.ch; Trauben und Mädchen mit Schirm www.istockphoto.com



Abnehmen mit Molke



Die ärztlich kontrollierte Studie im Kneipp-Kurhaus Heikenberg in Bad Lauterburg machte deutlich wie man mit einer Molkekur bei Übergewicht gute Erfolge erzielen kann.³

Entschlacken & Abnehmen mit Molke

- Am ersten Tag vier halbe Gläser Kurmolke über den Tag verteilt trinken. Daneben ungesüsste Kräutertees (z.B. Brennsettee) bis 3 Liter Gesamtflüssigkeitsmenge.
- Die Tagesmenge langsam auf auf 1–1.5 Liter steigern und diese bis an das Ende der Kur so beibehalten.
- Idee: Molkekur mit Gemüserohkost (Daniel) kombinieren.
- **Bewährt haben sich Molkekuren von 10–21 Tagen.**
- Das Fastenbrechen ist für den Erfolg der Kur entscheidend. Regel: Fastenbrechen dauert halb so lang wie das Fasten selber.

Körperfett leichter verbrennen

Kokosnussöl virgin



Kokosnussöl besteht aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die der Körper nicht zur Bildung des Fettgewebes verwendet. Der Konsum von Kokosnussöl virgin erhöht interessanterweise der Verbrauch von Kalorien.

Grüntee



Die Bitterstoffe im Grüntee (Katechine) regen die Fettverbrennung an, wie Studien deutlich gezeigt haben: *Grüntee verringert die Körperfettansammlung, den Bauchumfang und führt zu einer Abnahme des Gewichts.*

Smoothies



Smoothies – beste und zugleich einfachste Rohkost. Schnell gemacht, leicht verdaulich, voller Vitalstoffe für mehr Zellfitness und bioaktiven Substanzen, die die Verbrennung von Körperfett aktivieren. Genussvoll abnehmen.

³ Anemüller H.: Anemüllers Molkebuch, fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt 2000

Sich rundum gut fühlen mit Molke

Fasten mit Molke

«Das Molkefasten ist eine modifizierte Form des Fastens, das nicht mit Eiweissabbau einhergeht. Fettgewebe soll wegschmelzen, jedoch kein Eiweiss verloren gehen. Wegen der hohen Wertigkeit des Molkeeiweisses reicht das Eiweissangebot beim Molkefasten aus, um den Eiweissbestand des Organismus' zu sichern.»

Dr. med. H. Anemüller

Dr. H. Anemüller berichtet, dass mit Molkefasten bei Übergewicht gute Erfolge erzielt worden sind.¹

Der UGB empfiehlt als geeignete Kostform für das Gewichtsmanagement eine pflanzliche Vollwert-Ernährung mit ausreichend Frischkostanteil.

Wissen zu Vollwert-Ernährung unter

<http://www.infovita.ch/infos>

Molke im Alltag

- Als Mahlzeitersatz 1-2 Gläser Kur-Molke trinken (frische oder aus Pulver angerührte).
- Zum Süssen von Müesli, Dessert und Gerichten.
- Als Zutat für erfrischende Frappés (z.B. „Beeren-Molke“; siehe Rezepte) und Drinks.
- Als Wellness- / Fastengetränk
- Als Mahlzeitenersatz

Rezepte und Tipps

Beeren-Molke

- ¼ lt Wasser
- 2 EL Molkepulver
- 100 g reife Beeren

Die Beeren mit Wasser und Molke mixen. Sofort servieren. En Guete!

Molke nature

- ¼ lt Wasser
- 1-2 EL Kur-Molkepulver

Molke mit Schneebesen einrühren und gut verquirlen; gleich trinken.

Sommerfrische

- 100 g Honigmelone
- 100 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 2 dl Wasser
- 1 EL Kur-Molkepulver
- 2 Blätter Basilikum
- 1 Pr. Kräutersalz

Gemüse in Stückli schneiden, Basilikum hacken und mit Wasser und Molke mixen. Sofort mixen und servieren!

Erstklassige Vitalprodukte

- Gerstengrassaft, Rohkostqualität, Pulver
- Bio Delikatess-Feigen, zart
- Sanddornsaft, Rohkostqualität
- Spirulina, Rohkostqualität
- Grüntee-Spezialitäten
- Molkepulver

Bestelladresse

Vitapower, Langenthalstrasse 7, CH-3367 Thörigen
Tel. 062 961 10 26 www.vitapower.ch
Fax 062 961 75 26

Anzeige

¹ Anemüller H.: Anemüllers Molkebuch, fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt 2000