

# 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. Lütznier 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. Lütznier helfen.<sup>1</sup>

## Wirkungen der Molkekur<sup>2</sup>

- 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.

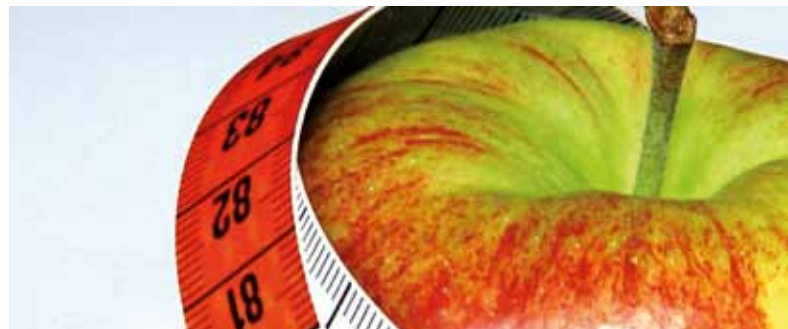
## Allergiker / Diabetiker

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

<sup>1</sup> Lütznier H.: Wie neugeboren durch Fasten; GU-Verlag

<sup>2</sup> Quelle: Dr. med. H Anemüller in «Molke und Molkendiät», Yuma-Verlag

## Abnehmen mit Molke



«Habe zum Fasten Molke getrunken (Frühstück, Abend). Nun fahre ich am Morgen statt mit Kaffee und Müesli mit Molke weiter. Das tut mir gut – ich konnte drei Kilogramm abnehmen.»

Frau E.S. im Oberargau, Kanton Bern

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

- Am ersten Tag vier halbe Gläser Kurmolke über den Tag verteilt trinken. Daneben ungesüsste Kräutertees (z.B. Brennesseltee) bis 3 Liter Gesamtlüssigkeitsmenge.
- Die Tagesmenge langsam auf 1–2 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. Download unter [www.infovita.ch/infos/](http://www.infovita.ch/infos/)

## Körperfett leichter verbrennen

### Kokosnussöl virgin



Kokosnussöl besteht aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die der Körper nicht zur Bildung von Fettgewebe 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.*

## Buchempfehlung

**Der neu entdeckte Gesundheitshit:**

**MOLKE entsäuert, reinigt, entgiftet und macht schlank**

Günter Albert Ulmer, Ulmer Verlag in Tuningen, D  
Hochaktuelles, spannendes, informatives Buch; 61 Seiten.

**Dieses Buch erhalten Sie bei Vitapower mit 25% Rabatt:**  
Telefon 062 961 10 26 Web [www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

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

### Impressum «Leben, ja natürlich – Magazin Nr. 10»

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

Apfel, Grüntee, Hagebutte, Jungfrauamassiv, Betende Gruppe [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de); Unterbauchbild [www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch); Füsse, Kokosnüsse [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

