

## Die Molke-Kur

Die Molke als Nahrungs-, Heil- und Schönheitsmittel hat eine weitreichende Vergangenheit, dass sie im Verlauf von Jahrtausenden oft als „Wundermittel“ gepriesen wurde. Das war eine Übertreibung, denn Wundermittel gibt es – trotz aller verführerischen Reklame – auch heute nicht. Halten wir deshalb nur das fest, was berühmte Ärzte über die Molke schrieben und was die moderne Wissenschaft bestätigt:

In ihrer natürlichen Zusammensetzung ähnelt die Lab- oder Sauermolke stark der Ernährung des Menschen, der Muttermilch. Hervorstechend ist der hohe Gehalt an Mineralstoffen, insbesondere an Kalium, Kalzium, und Phosphor sowie Vitamin B (Lactoflavin) . Daneben reihen sich noch andere Vitamine des B-Komplexes sowie A, E und C.

Molke ist praktisch frei von Fett und Milcheiweiß (Kasein), enthält jedoch zwei lebenswichtige Proteine: Albumin und Globulin, aus denen das Blutplasma des Menschen zur Hauptsache besteht.

Als Spurenelemente darf ferner die Orotsäure nicht vergessen werden die vor allem eine aktive Wirkung auf die Leber und deren Funktion besitzt.

Molke ist reich an natürlichem Milchzucker, der im Verdauungstrakt schnell in Milchsäure übergeht und so für eine gute Darmflora sorgt. Trotzdem hat 100 gr. Molke nur 24 Kal. und ist ein basenüberschüssiges Nahrungsmittel.

### **Entsprechend ihrer Zusammensetzung hat Molke die folgenden Wirkungen:**

- Molke schwemmt überflüssiges Wasser und Stoffwechselschlacken aus dem Körper
- Molke regt die Leberfunktion an und senkt den Cholesteringehalt des Blutes merklich
- Molke entlastet den Verdauungs-Apparat und fördert das gesamte Stoffwechselgeschehen
- Molke verbessert die Darmflora und schafft damit günstige Bedingungen für eine optimale Darmtätigkeit.
- Molke vermindert entzündliche Prozesse (Haut, Schleimhaut, Magen- und Darmgeschwüre etc.) und verbessert die Zellatmung
- Molke verbessert den Kreislauf durch ihren hohen Mineralstoffgehalt und wirkt antisklerotisch
- Molke wirkt beruhigend auf das Nervensystem durch die Mineralien Kalzium und Kalium

Molke ist deshalb ein angezeigtes Diät-Nahrungsmittel bei Übergewicht, Ödemen, Magenübersäuerung, Magengeschwüren, Leber-Gallen-Störungen, bei chronischer Verstopfung oder Dyspesie, bei allen Nierenleiden, bei Herz- und Kreislauf-Störungen, Cholesterinose, bei Entzündungen der Haut und des Verdauungstraktes sowie bei allen Beschwerden des rheumatisch-arthritischen Formenkreises.

### **Molke als Nahrungsmittel**

Molke ist ein Nahrungsmittel, das eigentlich täglich verwendet werden sollte anstelle von anderen Getränken. Der Gesunde beugt damit vor, für den Kranken, der Diät enthalten muss, bildet Molke die ideale Grundlage. Pulverisierte Molke ist zudem praktisch für die Hausfrau, da sie lediglich mit kaltem oder warmen Wasser angerührt werden muss.

Ein großes Glas Molke vor dem Zubettgehen wirkt beruhigend und fördert den natürlichen Schlaf.

[www.molke-vertrieb.de](http://www.molke-vertrieb.de)