

Klassische Molke Trinkkur

Ausführung:

Täglich 1-1,5 Liter Molke in kleinen über den Tag verteilten Portionen. Zusätzlich Frischpflanzensäfte (Schönenberger) Originalflasche 200ml.

1. Tag 100ml Brennesselsaft .
 2. Tag 100ml Brennesselsaft
 3. Tag 100ml Löwenzahnsaft
 4. Tag 100ml. Löwenzahnsaft
 5. Tag 100ml. Artischockensaft
 6. Tag 100ml. Artischockensaft
 7. Tag 100ml. Brennesselsaft
- Aufnahme der Frischpflanzensäfte esslöffelweise, evtl. mit Wasser verdünnt. Flüssigkeit ergänzen durch Mineralwasser oder ungezuckerten Kräutertee. Bis zu 3 Liter Gesamtlüssigkeit im Tag.

Ausschneiden ✂

Während einer Molkekur sollte man auch der Leber etwas zu Liebe tun. Das erreicht man am besten mit Bittertee Z,B, Tausendguldenkraut. Man trinkt davon ½ Tasse als erstes am Morgen und als letztes am Abend. (Bittergeschmack gewöhnungsbedürftig dafür tut er besonders gut!)

Literatur und Beratung zum Thema Fasten

Gib'ts bei beat.stricker@biloba.ch und im Bio Fachgeschäft www.bionetz.ch



Vorbereitungs- und Fastenbrechungstage

Sind sehr wichtig.

Es empfiehlt sich an diesen Tag zum Übergang leichte Sachen zu Essen. Zum Beispiel:

- Zwieback
- Quark
- Bouillon
- Haselnüsse
- Suppen Dinkelcreme
- Schwedenmilch
- Früchte
- Rüeblisalat
- Rohkost
- Äpfel
- Barnhouse Naturreisflocken usw.
- Siehe Einkaufsliste

Literaturempfehlung zum Thema:

Anemueller
Anemuellers Molkebuch
Fit fürs Leben Verlag
ISBN 3-89526-032-2

Lützner
Wie neugeboren durch Fasten
GU Verlag
ISBN 3-7742-1462-X

Ausschneiden ✂

Bio Fachgeschäfts Einkaufsliste für eine Molkekur	
➤ Molke	<input type="checkbox"/>
➤ Brennesselsaft	<input type="checkbox"/>
➤ Löwenzahnsaft	<input type="checkbox"/>
➤ Birken Elixir	<input type="checkbox"/>
➤ Fasten Buch	<input type="checkbox"/>
➤ VITAM Hefe Brühe	<input type="checkbox"/>
➤ Tausendguldenkrauttee	<input type="checkbox"/>
➤ Artischocken Apero	<input type="checkbox"/>
➤ Schwedenmilch	<input type="checkbox"/>
➤ Mineralwasser	<input type="checkbox"/>
➤ Zwieback	<input type="checkbox"/>
➤ Fastentee	<input type="checkbox"/>
➤ Barnhouse Reisflocken	<input type="checkbox"/>