

NATURHEILPRAXIS MENNEKES.

ZIEGENMILCH UND ZIEGENMOLKE.

Ziegen sind seit 10.000 Jahren Weggefährten des Menschen. Sie gelten als reiche Spender lebenserhaltender Güter, wie Wolle, Milch und Käse. Ziegenmilch hat eine zellaufbauende und zellerneuernde Wirkung. In früheren Zeiten galt die Ziegenmilch als Helfer für viele Krankheiten. Schon die alten Römer und Griechen schätzten Ziegenmolke als natürliches Schönheits- und Heilmittel. Der Gehalt an Milchsäure, Vitaminen und Mineralstoffen lässt die Haut gesund und samtweich werden. Diesen Effekt bewirkt der hohe Anteil von Ubichinon 50 (auch als „Q 10“ bekannt). Die höhere Bekömmlichkeit des Ziegenmilchfettes gegenüber dem der Kuhmilch resultiert aus dem hohen Gehalt an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die schnell vom Darm aufgenommen werden können. Ziegenmolke eignet sich gut gekühlt als Erfrischungsgetränk, wirkt reizmildernd und stärkt den Darm. Bei Hauterkrankungen kann sie innerlich und äußerlich angewendet werden. Molkebäder unterstützen die Heilung bei entzündeter und trockener

Haut. Anwendung: Molke nach Belieben mit Wasser verdünnen. Je weniger Wasser desto größer ist die Heil- und Pflegewirkung. Die Temperatur des Badewassers sollte bei etwa 38 bis 40 Grad Celsius liegen. Die Badedauer bei etwa 20 Minuten. Den Molkefilm nach dem Bad auf der Haut eintrocknen lassen. Ziegenmolke ist eine wahre Schatzkammer der Natur.



NATURHEILPRAXIS MENNEKES

Zu diesem und vielen anderen Themen rund um die Gesundheit berät Sie Birgit Mennekes gern in ihrer Naturheilpraxis,
Kampener Weg 2a
25996 Wenningstedt
Telefon 04651-449881.
www.naturheilpraxissylt.de