

# A.Vogel Molkosan®

Mali vodnik za zdravo črevesje



## MOLKOSAN®

Občutite lahkotnost

Molkosan® je popolnoma naraven koncentrat sirotke, izdelan iz svežega, ekološko pridelanega mleka. Je blaga pomoč za dnevno izboljšanje počutja od znotraj. Z visokim deležem L(+) desnosučne mlečne kisline, brez laktoze. Za boljše počutje – od znotraj navzven.

# Vsebina s kazalom

---

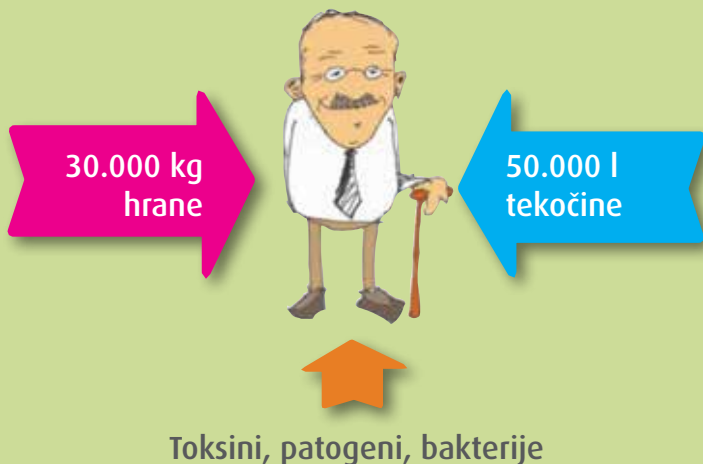
Prebavni trakt in dobro zdravje	3
Bakterije so lahko koristne za nas	4
Črevesna mikrobiota naj bo v dobri kondiciji (prebiotiki in probiotiki)	5
Težave ob slabšem delovanju črevesne mikrobiote	6
Težave s kandido	7
L(+) mlečna kislina	8
... in njena korist za prebavo	9
Molkosan® – »funkcionalna hrana«, ki je v uporabi že desetletja	10
Kako je Alfred Vogel razvil Molkosan®	11
Izboljšana sestava	12
Molkosan® Fruit – naravna pomoč prebavi	13-14
Koristi Molkosana®	15
Prekomerna teža	16
Zunanja uporaba Molkosana® Original	17 – 21
Rane	
Ekcemi in lišaji	
Vnetje žrela	
Intimna nega in beli tok	
Ošpice in druge nalezljive bolezni	
Glivično obolenje kože, nohtov in stopal	
<b>Napitki z Molkosanom®</b>	<b>22</b>
Sirotkih eliksir	
Osvežujoč metin napitek	
<b>Koristi uporabe Molkosana®</b>	<b>23</b>
<b>Odmerjanje</b>	<b>24</b>

# Prebavni trakt in dobro zdravje

V zadnjih letih je vse bolj jasno, da ima črevesje pomembno vlogo pri našem počutju. Naš prebavni trakt mora nenehno predelovati zaužito hrano in pijačo in četudi je ta zdrava in polnovredna, v telo vstopajo različni toksini.

Črevesje je naš največji organ. Pri odrasli osebi je dolgo približno 8 metrov, njegova površina pa meri okrog 400 m<sup>2</sup>, kar je več kot površina teniškega igrišča. Tu poteka vsrkavanje hranil in tekočine. Vsa ta površina je obdana z imunskimi celicami in bakterijami.

## Črevesne težave in zdravje



Običajno v celem življenju zaužijemo 30 ton hrane in 50.000 litrov tekočine.

# Bakterije so lahko koristne za nas

Zdravo črevo vsebuje približno 150 vrst bakterij - skupaj 100 trilijonov celic, ki tehtajo 1 kg. Te bakterije so sestavni del črevesja in tvorijo ogromno mrežasto oblogo v prebavnem traktu. Brez njih naša prebava ne bi pravilno delovala.

Najvišjo gostoto črevesnih bakterij najdemo v debelem črevesju. V njem bakterije proizvajajo L(+) mlečno kislino, ki vzdržuje kislost črevesja v območju med pH 4,5 in 5,0.

Glede na sodoben način in kompleksnost prehranjevanja ni presenetljivo, da so prebavne težave najpogostejše težave v zahodnem svetu.

Koristne črevesne bakterije imajo pomembne naloge:

- **končna predelava zaužite hrane,**
- **proizvodnja ključnih hranil,**
- **podpora imunskemu sistemu.**

## Obloga koristnih črevesnih bakterij



## Črevesna obloga z disbakteriozo



Slike, posnete z elektronsko mikroskopijo

## Ključne informacije št. 1

1. Zdravo črevo vsebuje 1-2 kg bakterij - približno 100 trilijonov celic.
2. Koristne črevesne bakterije tvorijo ogromno mrežo, ki obloga naše črevesje.
3. Ta mreža ima pomembno vlogo v našem prebavnem traktu. Pomaga pri končni prebavi hrane in proizvodnji hranil.
4. Brez koristnih bakterij naša prebava ne bi pravilno delovala.
5. Sprememba v kislosti našega črevesja lahko vodi v disbakteriozo.
6. Koristne črevesne bakterije proizvajajo L(+) mlečno kislino, ki ustvarja primerno okolje zanje.

# Črevesna mikrobiota naj bo v dobri kondiciji

---

Na dobro delovanje črevesne mikrobiote lahko vplivamo s primerno uporabo pro- in še zlasti prebiotikov.



## Kaj je PREBIOTIK

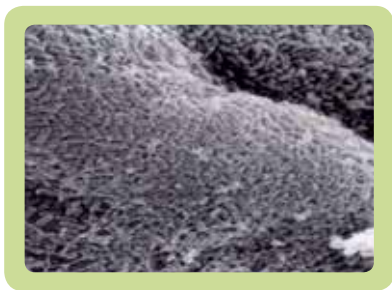
Prebiotiki so snovi, ki v črevesju ustvarjajo primerno okolje za življenje in delovanje obstoječih oz. s hrano zaužitih koristnih bakterij. Če je ravnovesje v črevesju porušeno in okolje neprimerno za obstoj koristnih bakterij (npr. po uporabi antibiotikov), te ne bodo opravljale svoje naloge, tudi če jim dodajamo probiotike. Pomembnejše kot dodajanje nekaj miligramov probiotikov je vzdrževanje obstoječe množice koristnih mikroorganizmov v črevesju. Pomemben vir prebiotikov sta npr. fermentirana sirotka in zelnica.

## Kaj je PROBIOTIK

Najznačilnejši probiotiki so mlečnokislinske bakterije, ki jih vnašamo v organizem s hrano. Poleg že omenjenih temeljnih lastnosti so probiotiki tudi naravna protiutež razvoju in prisotnosti različnih škodljivih bakterij. Mlečnokislinske bakterije najdemo v sirotki, jogurtu, kefirju, surovem kislem zelju, zelnici itd.

# Težave ob slabšem delovanju črevesne mikrobiote

Kadar koristni črevesni mikroorganizmi ne morejo zadovoljivo opraviti nalog (npr. razgradnje zaužite hrane, priprave hranil za absorpcijo v črevesju itd.), občutimo težave na različne načine.



## Najpogostejše težave so:

- ✓ bolečine v trebuhu,
- ✓ napihnjenost,
- ✓ napenjanje in vetrovi,
- ✓ zaprtje,
- ✓ utrujenost,
- ✓ ponavljajoče se glivične okužbe (npr. kandida).

Naštete težave niso značilne le za slabo delovanje črevesne mikrobiote, zato je vedno dobro pomisliti na druge možne vzroke in jih izključiti.

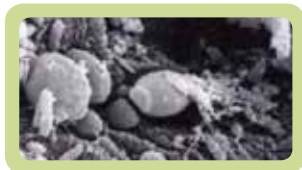
# Težave s kandido

Okužbe s kandido (najpogosteje z vrsto *Candida albicans*) spadajo med glivična obolenja.

Kadar se prisotnost kandidate v črevesju poveča, pogosto predvsem na račun koristnih mlečnokislinskih bakterij, govorimo o kandidiazi.

Ker ni dovolj aktivnih mlečnokislinskih bakterij, se hrana v takem primeru v črevesju ne presnavlja več ustrezno, temveč gnije.

Organizem zato ne dobi dovolj ustreznih hranil, dodatno pa ga obremenjujejo izločki kandidate. Če v organizmu tako stanje prevladuje dalj časa, lahko pride do kroničnih bolezenskih sprememb v črevesju.



## Na zmanjšano prisotnost kandidate med črevesnimi mikroorganizmi vplivajo predvsem trije pomembni dejavniki:

- ✓ primerna kislost črevesne sluznice,
- ✓ zadostna prisotnost mlečnokislinskih bakterij,
- ✓ dober imunski odziv.

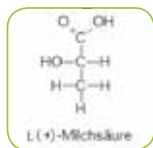
Posebna pozornost pri tovrstnih okužbah oz. povečani prisotnosti kandidate je potrebna pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom (posledica npr. kemoterapij, raznih obolenj z vplivom na imunski sistem itd.).

Več o naravnih načinih premagovanja kandidate lahko preberete v knjigi Resnice in zmote o kandidi. Knjigo lahko prelistate in naročite na [shop.zazdravje.net](http://shop.zazdravje.net).

*\*Povzeto iz knjige LONČAR, Sanja, in ostali. Resnice in zmote o kandidi, Aleš Pevc, s. p., 2007*

## L(+) mlečna kislina ...

Mlečna kislina je naravna spojina. Obstajata dva optična izomera te spojine, in sicer L(+) mlečna kislina ter njena zrcalna oblika D(-) mlečna kislina.



Mlečno kislino je prvi izoliral švedski kemik Carl Wilhelm Scheele leta 1780, danes pa je znano, da jo lahko najdemo v vsaki obliki življenja na Zemlji. Mlečno kislino, ki jo s fermentacijo proizvajajo bakterije, so skozi zgodovino uporabljali za preprečevanje kvarjenja hrane v številnih predelih Evrope in Azije.

Človeško telo proizvaja le L(+) mlečno kislino, ki je fiziološko uporabna.

L(+) mlečno kislino telo proizvaja med telesno dejavnostjo kot neke vrste varnostni ventil. Med naporno vadbo lahko količina kisika, ki doseže mišične celice, pade pod najmanjšo sprejemljivo vrednost. Ko se to zgodi, lahko celice spremenijo svoj način delovanja iz aerobnega (s kisikom) v anaerobnega (brez kisika). Ta sprememba povzroči tvorbo L(+) mlečne kisline, s čimer mišične celice lahko še naprej proizvajajo energijo kljub pomanjkanju kisika. Ko prenehamo s telesno dejavnostjo in se količina kisika povrne na normalno vrednost, telo uporabi nakopičeno L(+) mlečno kislino kot gorivo.

L(+) mlečno kislino najdemo tudi v potu, krvi, ledvicah, žolču in slini. Količina mlečne kisline, ki jo odrasel človek proizvede in porabi, je okrog 120 do 150 g na dan. Najnovejši znanstveni podatki kažejo, da ima L(+) mlečna kislina biokemijsko vlogo v celičnem metabolizmu v vsem telesu.

L(+) mlečna kislina pa ni koristna le za človeka; pomembna je tudi za bakterije v našem črevesju, saj zagotavlja njihovo ravnovesje.

Ena izmed skupin koristnih črevesnih bakterij, ki jih najdemo v našem črevesju, so mlečnokislinske bakterije. Te proizvajajo L(+) mlečno kislino, ki ohranja pravšnji raven kislosti v črevesju. To je pomembno za zagotavljanje zdravja obstoječih koristnih bakterij in razvoj novih.



## ... in njena korist za prebavo

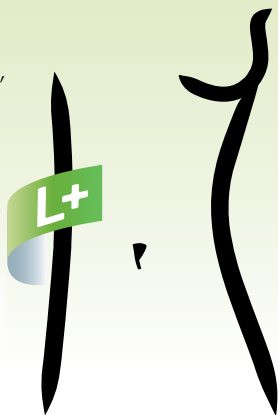
L(+) mlečna kislina ni koristna le za človeka; pomembna je tudi za bakterije v našem črevesju, saj zagotavlja njihovo ravnovesje.

Ena izmed skupin koristnih črevesnih bakterij, ki jih najdemo v našem črevesju, so mlečnokislinske bakterije. Te proizvajajo L(+) mlečno kislino, ki ohranja pravšnji raven kislosti v črevesju. To je pomembno za zagotavljanje zdravlja obstoječih koristnih bakterij in razvoj novih.

**Obstaja veliko raziskav z L(+) mlečno kislino.**

**Pokazale so, da ta snov:**

- ✓ podpira koristne črevesne bakterije,
- ✓ škoduje škodljivim črevesnim bakterijam,
- ✓ lahko uravnava laktozno intoleranco,
- ✓ spodbuja izločanje prebavnih sokov,
- ✓ podpira gibanje črevesja.



## Ključne informacije št. 2

1. L(+) mlečna kislina je naravna spojina, ki jo telo prepozna in koristno uporabi.
2. L(+) mlečna kislina podpira koristne črevesne bakterije, s čimer pomaga pri njihovi rasti in razmnoževanju.
3. L(+) mlečna kislina vzdržuje pH vrednost črevesja na ustrezni ravni. To spodbuja rast koristnih črevesnih bakterij.

# MOLKOSAN®

## 'Funkcionalna hrana', ki je v uporabi že desetletja

---

**Molkosan® je napitek iz koncentrirane sirotke, bogat z L(+) mlečno kislino.**

Alfred Vogel je že zgodaj spoznal koristne učinke sirotke. V zdraviliškem mestu Gais v švicarskem kantonu Apenzeller je postala 'kura s sirotko' znana in priljubljena med številnimi ljudmi po vsej Evropi.

Svežo sirotko so uporabljali v zdraviliških hotelih v mestu Gais, vendar se je Alfred Vogel zavedal, da mora razviti metodo, ki bo ohranjala njeno kislost, če želi ta izdelek ponujati ljudem po svetu. Razvil je zamisel fermentacije sirotke z bakterijami, ki so jih sicer uporabljali za izdelavo sira.

Koncentrirano tekočino, ki je nastala na ta način, je Alfred Vogel dajal bolnikom v njegovi kliniki v Teufnu. V knjigi Ljudski zdravnik je napisal, da Molkosan® lahko pomaga ustvarjati novo bakterijsko floro v črevesju in ga priporočal kot osnovno funkcionalno hrano za dnevno uporabo, še posebej pri ljudeh s prebavnimi težavami.

Danes je postopek proizvodnje Molkosana izboljšán, vendar še vedno ohranja tradicionalna načela Alfreda Vogla.

Izhodišče za izdelavo Molkosana je sveže, ekološko pridelano mleko iz alp. Maščobe in beljakovine odstranimo s centrifugacijo in ultrafiltracijo. Sirotko, ki ostane, fermentiramo s posebnim sevom bakterij *Lactobacillus casei*. S tem postopkom nastane tekočina, bogata z L(+) mlečno kislino (95 odstotkov) s pH vrednostjo 4,2, brez laktoze.





## Kako je Alfred Vogel razvil Molkosan®

Alfred Vogel je že zgodaj opazil, da je mogoče proizvajati tudi stabilno različico zdrave sirotke.

Leta 1926 je skupaj z zdravnikom in kemikom razvil 'prvi poskus fermentacije'. Vsi trije so delali več mesecev, potem pa so potrebovali še eno leto, preden je Molkosan® prišel v prodajo.

Ruski Nobelov nagradjenec Mechnikov (1845-1916) je nekoč povezal visoko pričakovano življenjsko dobo Bolgarov z mlečnimi izdelki, fermentiranimi z mlečno kislino. L(+) mlečno kislino najdemo v številni bakterijsko fermentirani hrani, kot so na primer kislo zelje, jogurt in določene vrste skute.

Izdelek

Vsebnost L(+) mlečne kisline  
(g/100 g, pripravljen za uživanje)

Molkosan®	1,4
Sok iz kislega zelja	0,8
Naravni jogurt	0,7
Polnomastna skuta	0,6
Kislo zelje	0,4

Vir: ALP science 2006, No. 505, [www.alp.admin.ch](http://www.alp.admin.ch)

## Ključne informacije št. 3

Postopek izdelave Molkosana smo pred nekaj leti še izboljšali. V primerjavi s starejšo različico se novi Molkosan® odlikuje po naslednjih lastnostih:

1. pH vrednost znaša 4,2 (v primerjavi z 2,4 pri starejši različici), zaradi česar je manj kisel in prijetnejšega okusa;
2. vsebuje več L(+) mlečne kisline (95 % v primerjavi s 84 % pri starejši različici), kar pomaga vzdrževati in spodbujati rast koristnih črevesnih bakterij;
3. ne vsebuje laktoze;
4. je primeren za vegetarijance.

## Izboljšana sestava

---

Leta 2007 smo v sodelovanju z Zveznim inštitutom za tehnologijo v Zürichu pričeli z načrtovanjem izboljšave postopka izdelave Molkosana. Uspelo nam je doseči povsem standardiziran postopek, v katerem nastane več L(+) mlečne kisline, ki je zdaj v celoti produkt fermentacije. Celotna količina mlečne kisline ostaja nespremenjena, le razmerje med L(+) in D(-) se je povečalo v korist L(+).

Sev bakterije *Lactobacillus*, ki daje najboljše rezultate pri fermentaciji, smo izbrali izmed več sto sevov, preizkušenih med načrtovanjem izboljšave postopka izdelave.

Poleg tega Molkosanu dodajamo kalijev citrat, ki uravnava pH. Ima milejši okus in ni več tako kisel.

Izboljšan tehnološki postopek omogoča popolno odsotnost laktoze, zato je Molkosan® primeren tudi za uporabnike z laktozno intoleranco.

# Molkosan® Fruit – naravna pomoč prebavi

Molkosan® Fruit je koncentrirana fermentirana sirota s prijetnim sadnim okusom.

Poleg L(+) mlečne kisline vsebuje tudi:

- sok iz plodov aronije,
- sok iz granatnega jabolka,
- kalcijev laktat,
- steviol glikozide kot sladilo.

Kalcij prispeva k normalnemu delovanju prebavnih encimov.

Molkosan® Fruit vsebuje 26-odstotni sadni delež.



## Molkosan® Fruit – naravna pomoč prebavi

---

Aronija izvira iz vzhodnih predelov Severne Amerike, v Evropo pa so jo prinesli zgodaj v 19. stoletju. Njene najpomembnejše sestavine so proantocianidini in druge fenolne spojine.



Granatno jabolko je vedno veljalo za enega izmed najdragocenejših sadežev, saj so ga uporabljali v prehranske in zdravilne namene. Izvira iz območja med Iranom in severno Indijo; že v antiki so ga gojili po vsem Sredozemlju.



# Koristi Molkosana®

---

- ✓ spodbujanje prebave in presnove
- ✓ pomoč pri razgradnji maščob
- ✓ zagotavljanje zadostne, dobro delujoče in koristne črevesne mikrobiote
- ✓ za obnovu črevesne mikrobiote po uporabi antibiotikov
- ✓ za izboljšanje naravne odpornosti
- ✓ za krepitev vitalnosti
- ✓ kot sestavni del dietne prehrane pri sladkorni bolezni
- ✓ za izboljšanje tolerance za laktozo
- ✓ pred uporabo probiotikov (kefir, jogurt)
- ✓ za pomoč pri razkisanju organizma
- ✓ kot podpora pri ohranjanju kislno-bazičnega ravnovesja v organizmu in za čiščenje organizma

## Uporaba Molkosana® pri majhnih otrocih

Glede na znane podatke in izkušnje ni razlogov, da Molkosana® ne bi uporabljali pri majhnih otrocih. Nasprotno - vzdrževanje dobro delujoče črevesne mikrobiote na blag, naraven način je primerno tudi pri najmlajših.

## Uporaba Molkosana® v času nosečnosti

Molkosan® je naravna, fermentirana sirotka z veliko desnosučne L(+) mlečne kisline. Glede na znane podatke in poznavanje delovanja ni razloga, ki bi preprečeval uporabo Molkosana v tem obdobju.



## Prekomerna teža

»Pri človeku, nagnjenemu k debelosti, ki ima preveliko telesno težo, bo vplival ugodno prek uravnavanja delovanja trebušne slinavke na presnovo maščob. Z rednim jemanjem Molkosana bo počasi izgubljal odvečno težo, posebno še če jemlje hkrati tablete iz kelpa (morske haloge). To pa ne pomeni, da se morajo suhi ljudje te pijače ogibati, ker ne deluje le razgrajajoče, temveč uravnava, tako da tudi tisti, ki hrano slabo izkoristijo, z Molkosanom bolje izrabijo njeno hranilnost.«<sup>1</sup>

Še nekaj besed Alfreda Vogla:

»Kdor spozna mnogostransko delovanje zgoščene sirotke, jo zna ceniti in se ne čudi, da v preteklosti uglednim osebnostim ni bilo pod častjo, da bi koristili svojemu zdravju z zdravljenjem s sirotko.«<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: *Ljudski zdravnik*, str. 439

<sup>2</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: *Ljudski zdravnik*, str. 440



# Zunanja uporaba Molkosana® Original

## Rane

»Opraskes ali ranice, ki se nerade celijo, lahko zdravimo na dokaj preprost način. Zgoščena sirotka (Molkosan®) je za rane izvrstno čistilo.

Nato rano posipamo s kalcijevim praškom, preko katerega dve noči zapored damo skuto. Če nimamo skute, zmehčamo pšenično zrnje ali otrobe v presnem mleku, pretisnemo gmoto skozi strojček za mletje mesa in položimo na rano. Rana bo s tem očiščena. Po dveh dneh damo na rano, ki smo jo še enkrat posuli s kalcijevim praškom (Urticalcin®)\*, zgnete liste kodrastega ohrovta. Kodrasti ohrovt je bolj zdravilen od mnogih sodobnih sredstev. Če so goleni modro-črnkaste ali zaradi venskega zastoja krvi kakorkoli huje spremenjene in ko že kaže, da ni več nobene pomoči, ne smemo izgubiti potrpljenja in moramo redno ponavljati in menjati obloge listov kodrastega ohrovta, pa če tudi tedne ali celo mesece. Dostikrat pomaga to tudi v hudih primerih ali celo pripelje do ozdravljenja.«<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: *Ljudski zdravnik*, str. 31

\* Tablete A. Vogel Urticalcin so zaenkrat na voljo le v tujini. Če želite prašek, tablete preprosto zdrobite (npr. v terilniku)

# Zunanja uporaba Molkosana® Original

---

## Ekcemi in lišaji

Kako si pri teh težavah pomagati z Molkosanom®, Alfred Vogel zelo natančno opisuje v knjigi Ljudski zdravnik. Nekaj primerov uporabe:

»Molkosan lahko uporabimo tudi pri zdravljenju lišajev, ekcemov in krast, saj se je izkazal bolje kot konvencionalna zdravila. Z močenjem z nerazredčeno in zgoščeno sirotko lahko odpravimo večino ekcemov. Molkosan deluje koristno tudi pri nečisti koži, bodisi da ga uporabimo zunanje ali notranje. Kadar pri glivičnih boleznih na nogah in nohtih odpovedo vsa druga zdravila, deluje Molkosan naglo in zanesljivo, če vanj namočeno vato čez noč pritrdimo na prizadeta mesta.«<sup>4</sup>

»Pri zdravljenju lišajev imam najboljše izkušnje s koncentratom sirotke Molkosan.«<sup>5</sup>

### **Celotni postopek zdravljenja lišajev je Alfred Vogel opisal takole:**

»Zjutraj obolele dele kože obrišemo s čistim Molkosanom; če draži, boli ali peče, razredčimo Molkosan z destilirano ali prekuhano vodo. Potem ko obolelo mesto obrišemo, kožo potresemo s posipom Urticalcin\*. Posip dobro utremo, tako da pod prsti občutimo razpokano kožo. Zvečer spremenjena mesta spet obrišemo z Molkosanom, potem pa ne potresemo s posipom, temveč natremo s polnomastno kremo Bioforce, ki vsebuje šentjanžvevo olje, izmenoma pa s čistim šentjanževim oljem. Postopek vsak dan ponavljamo.«<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 439

<sup>5</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 195-196

\* Tablete A.Vogel Urticalcin so zaenkrat na voljo le v tujini. Če želite prašek, tablete preprosto zdobite (npr. v terilniku)

# Zunanja uporaba Molkosana® Original

## Vnetje žrela

»Za nego žrela sta primerna Echinaforce in Molkosan; Echinaforce deluje proti vnetju, grgranje z razredčenim Molkosanom pa čisti usta in žrelo.«<sup>6</sup>



»Na prvem mestu je mazanje mandljev s koncentratom Molkosan; s tem lahko razvoj začetne angine celo preprečimo. Molkosan, proizvod sirotke, je izredno učinkovito dezinfekcijsko sredstvo, ki zdaleč prekaša druga takšna sredstva, ne pušča pa nobenih posledic: Molkosan uničuje bakterije na površini mandljev, pa tudi v njihovih brazdah.«<sup>7</sup>

»Hkrati jemljemo Echinaforce, ki vzpodbuja telo k tvorbi imunih snovi in kot preprosto naravno sredstvo okrepi obrambo našega telesa«<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 115

<sup>7</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 107

<sup>8</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 109

# Zunanja uporaba Molkosana® Original

## Intimna nega in beli tok

»Dobro se je obneslo tudi izpiranje s kamiličnim čajem, na katerega liter dodamo 3–4 jedilne žlice Molkosana. Zdravljenje z Molkosanom je biološko, saj je to naravni produkt mlečne kisline, ki lahko nadomesti mlečnokislno sredstvo v sluznici.<sup>9</sup>



## Ošpice in druge nalezljive bolezni

»Kot pri vseh nalezljivih boleznih, je nadvse pomembna nega ust. Pri malih otrocih si ovijemo okoli prsta prtiček, ki smo ga namočili v razredčeno raztopino koncentrata Molkosana, in z njo razkužimo dlesni, ustno sluznico in jeziček (ki je v takih primerih vselej obložen). Pri večjih otrocih pride v poštev že zobna ščetka.«<sup>10</sup>

V knjigi *Ljudski zdravnik* boste našli še druge praktične nasvete glede zunanje uporabe Molkosana® pri različnih otroških obolenjih.



<sup>9</sup> Iz knjige *Alfreda Vogla : Ljudski zdravnik, str. 111*

<sup>10</sup> Iz knjige *Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 81*

# Zunanja uporaba Molkosana® Original

## Glivično obolenje kože, stopal in nohtov

»Kožne glivice so velika nadloga, kjerkoli se pojavijo, ker jim je težko priti do živega. Kot pri vseh kožnih boleznih, je tudi pri glivicah sirotka pokazala svojo zdravilno lastnost. Ker pa vsi nimamo možnosti, da bi si lahko stalno nabavili svežo sirotko, bolniki radi uporabljajo zgoščeno sirotko, ki jo najdemo v njenem koncentratu.«<sup>11</sup>



»Če hočemo te glivice premagati, to pomeni, da nohte kratko postrizemo in morda še oblikujemo s pilico. Čez dan jih namažemo s kremo Bioforce, čez noč pa obolela mesta ovijemo z vato, ki smo jo namočili v koncentrat sirotke Molkosan.«<sup>11</sup>

»Vnetje obnohtnice lahko uspešno zdravimo s kremo Bioforce, koncentratom sirotke in tudi z zdravilom Echinaforce\*.«<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 326

<sup>12</sup> Iz knjige Alfreda Vogla: Ljudski zdravnik, str. 327

\*Opomba: Prizadeto mesto namažemo z zdravilom Echinaforce v obliki tinkture.

# Napitki z Molkosanom®

---

## Sirotkih eliksir

Ali zjutraj potrebujete zagon? Ta smuti vas bo zagotovo napolnil z vso potrebno energijo!

Zmešajte v mešalniku in postrezite v visokih kozarcih.

### Sestavine:

- sok polovice limone
- 2 korenčka
- 2 rdeči pesi
- 2 cm ingverjeve korenine
- 1 jabolko
- 1 žlica Molkosana® (različica Fruit)
- voda po potrebi



## Osvežujoč metin napitek

Čudovita energijska osvežitev. Sestavine preprosto zmešamo in postrežemo.

Zmešajte v mešalniku in postrezite v visokih kozarcih.

### Sestavine:

- 200 ml jabolčnega soka
- 200 ml mareličnega soka
- 1 žlica Molkosana (različica Original)
- 400 ml hladnega metinega čaja

Na spletni strani [www.avogel.si](http://www.avogel.si) boste našli zakladnico receptov za zdravo kuhinjo. Vabljeni k preizkušanju.

# MOLKOSAN®



- ✓ Čista koncentrirana sirotka - prebiotik za revitalizacijo koristne črevesne mikrobiote.
- ✓ Popolnoma naraven izdelek iz svežega ekološko pridelanega mleka iz alp.
- ✓ Vsebuje visok delež L(+) mlečne kisline.
- ✓ Brez laktoze.
- ✓ Primeren tudi za vegetarijance.

## Zakaj uporabljati Molkosan®?

- ✓ Korenine dobrega zdravja so v črevesju.
- ✓ Črevesne bakterije pomembno vplivajo na zdravje.
- ✓ L(+) mlečna kislina v Molkosanu pomaga vzdrževati in podpirati rast koristnih črevesnih bakterij.
- ✓ Boljše delovanje bakterij omogoča boljšo resorpcijo Ca, Fe, Zn, Mg in Cu.
- ✓ Preprečuje adhezijo gliv - zasidranje glivičnih micelijev na črevesno steno.
- ✓ Podpira fiziološko črevesno floro.
- ✓ Z znižanjem pH - vrednosti otežuje obstoj in razvoj patogenih mikroorganizmov.
- ✓ Podpira pravilno gibanje črevesja.



## Uporaba

### Notranje:

2x do 3x dnevno po 1 veliko žlico, neodvisno od obroka.

### Zunanje:

Po potrebi kot kopal v razmerju 1 : 30 ali za nego oz. izpiranje intimnih delov telesa in ohranjanje primerne kislosti kože oz. sluznic.

## Priprava

### Notranje:

Molkosan® vmešamo v kozarec vode ali soka v razmerju 1 : 10 in popijemo.

### Zunanje:

Molkosan® vmešamo v kopal v razmerju 1 : 30; pri negi oz. izpiranju intimnih delov telesa uporabljamo Molkosan® z vodo v razmerju 1 : 1.

## Trajanje jemanja

Ni časovno omejeno.

Za revitalizacijo črevesne mikrobiote (npr. po uporabi antibiotikov) je priporočljiva uporaba vsaj 4-6 tednov. Molkosan® lahko dodajamo tudi v mineralno vodo, zeliščne čaje, sadne in zelenjavne sokove.

# MOLKOSAN®

- ✓ Dnevni črevesni tonik za zdravo črevesno mikrobioto.
- ✓ Vsebuje visok delež koristne L(+) mlečne kisline.
- ✓ Ne vsebuje laktoze, mlečnih beljakovin in maščob.
- ✓ Primeren za vse generacije.

Molkosan® je proizveden v Švici, po originalnem receptu Alfreda Vogla.

Proizvajalca: Bioforce AG, Roggwil, Švica

V Sloveniji zastopa:

Farmedica, d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

T: (01) 524 02 16, E-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)

[www.avogel.si](http://www.avogel.si), [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

 **farmedica**  
vaš partner pri zdravju

