

Dr.h.c. Alfred Gruber

Metabol-Stoffwechsel

Nach den Fünf-Elementen in YIN-YANG



DARM GUT — ALLES GUT!

VITALITÄT DURCH MOLKE UND KRÄUTER

Molke als Basis, Kräuter zur Balance

In mehr als einem Jahrzehnt haben wir einige Tonnen Gewicht verloren. Wir, das sind unsere Kunden die wir beraten. Dabei haben wir uns auf die Anwendung eines Drinks konzentriert, welcher als Rezeptur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstanden ist.

Voraussetzung war allerdings, dass wir einen stoffwechselaktivierenden Basisträger nutzen konnten. Dabei waren wir von unsere langjährigen Arbeit mit kalt-vakuumgetrockneter Schweizer Molke geprägt und kan-

Die „Mitte“ ist unser Ofen im Körper. So soll man sich den Metabolismus vorstellen (TCM)

ten die Wirkungen und Funktionen dieses excellenten Trägers sehr genau.

In vielen Jahren ist ein Vitaldrink entstanden, welcher nach und nach perfektioniert wurde und heute als Grundlieferant für viele Vitalstoffe wie Mineralien, Spurenelemente, Vitamine usw. zur Verfügung steht. Viel wichtiger als die Vitalstoffe ist uns aber die Regulation des gesamten Verdauungstraktes so wie die Stärkung der „Mitte“. So wie es die TCM vorsieht, muss für eine ideale Metabolisierung (Stoffwechsel, Gewicht, Energie) das Verdauungssystem ge-

stärkt und harmonisiert werden.

Dies geschieht mit ausgewogenen Kräutern und Gewürzen, welche einen direkten Einfluss auf die „Mitte“ haben.

Durch die Ausgewogenheit nach allen Fünf-Elementen der TCM ist der - nennen wir ihn mal Vitaldrink - somit nicht nur für die Vitalität verantwortlich sondern liefert auch eine ausgewogene Balance in YIN und YANG.

Bemerkenswert ist, dass nahezu keine Reaktionen auf Lactose-Intoleranz in den ganzen Jahren zu beobachten war. Dies hat wohl mit der Verarbeitungsart und der Ausgewogenheit des gesamten Drinks zu tun. Wie gesagt: Basis ist ein Molkepulver, welches mit einem aufwändigen Verfahren Kalt-Vakuumgetrocknet schonend hergestellt wird und mit Kräutern und Gewürzen nach der Fünf-Elementen-Lehre veredelt wird. Jeder kann das selber herstellen - sofern man es kann. Und sofern man die richtigen Rohstoffe bekommt. Was wirklich nicht sehr einfach sein wird.

EINSATZ UND FUNKTION

Vielseitiger Einsatz und Wirkung

Die Kombination von natürlicher, kalt-vakuumgetrockneter Molke mit Kräutern und Gewürzen à la TCM bietet die Basis für viele Anwendungen.

Dies sind unter anderem:

- Ersatz für andere Mahlzeiten zur Gewichtskontrolle
- Als Zusatz zur Mahlzeit für die Entschlackung, Aktivierung der Darmfunktionen sowie Aufbau der Darmflora
- Als Energienahrung (Sport, Kopfleistung, Wohlbefinden)
- Zur Regulation von Säure-Base um Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken
- Um Schlacke-Feuchtigkeit aus der „Mitte“ zu eliminieren (gemäss TCM)
- Um den Darm und den gesamten Verdauungstrakt zu stärken, entschlacken und aktivieren
- Um das Immunsystem aufzubauen (Darmaktivität, Glutation)

Durch die hohe Konzentration an Mineralstoffen (Dichte ca. 5% des Volumens des Pulvers) wirkt die Kombination antisklerotisch (gegen die Verhärtung von Gewebe). Daraus ist abzuleiten, wieso viele Frauen mit erstaunlichen Ergebnissen in der Bekämpfung von Cellulite berichten. Durch die Aktivierung der Darmperistaltik (Darmbewegung) wird der Fettstoffwechsel aktiviert.

Dies geschieht durch die Entschlackung, aber auch durch die Aktivierung der Leber. Hierbei hilft zudem die enthaltene Orotsäure, welche direkt auf die Leber wirkt.

Durch die Wandlung des Milchzuckers in Milchsäure im Dünndarm liegt seine Glykämische Last bei unglaublich tiefen 0,77! Dies entspricht einem wirklich ausgezeichnetem Wert, den sonst praktisch nur Kräutertee's erreichen! Deshalb ist der Drink bei vielen Diätprogrammen sehr beliebt! Dies trotz der hohen Süsse.

Diese Drinkkombination liefert ausserordentlich hochwertige essentielle Aminosäuren, von denen einige zur Synthese von Glutathion mitwirken (aus L-Glutaminsäure, L-Cystein und Glycin entsteht Tripeptid, welches das wichtigste Antioxidans im Körper ist!). Dies ist eine Erklärung für die Steigerung des Immunsystems.

Die Eiweisskombination hat eine Wertigkeit von 131, welches in der Welt der gesunden Ernährung schon fast ein Fabelwert ist! Durch den hohen Anteil an Laktalbumin (eine wichtige Aminosäure) gilt der Drink praktisch als Muttermilchidentisch.

**Eiweiss ist
nicht gleich
Eiweiss!**



ANWENDUNG

Normale Anwendung

Zwei mal täglich einen 0,3 Liter Drink lauwarm geniessen. ACHTUNG - niemals heiss anrühren (max. 40 Grad)!

Somit wird die natürliche Regeneration des Verdauungstraktes aktiviert, Säure-Base reguliert und eine sanfte Entschlackung wird eingeleitet. Diese Anwendung kann auch auf Dauer eingesetzt werden.

Gewichtsregulierung

Morgens 0,3 Liter, sonst normales Essen tagsüber.

Tiefe Glykämische-Last von 0,77 ist die ideale Basis für die Gewichtsregulierung

Ca. 16.00 Uhr 0,5-1 Liter Drink, danach viel Metabol-Abend-Tee-Mischung (entschlackend) - kein Abendessen. Im Notfall“ (Heisshungerattacke) einen 0,3 Liter Drink und/oder einen Apfel am Abend essen.

Kur—Intensiv

Diese Intensiv-Anwendung sollte nur von gesunden Menschen ausgeübt werden (keine derzeitigen Krankheiten, keine schweren chronischen Krankheiten)!

Dabei werden 2,5 Liter oder mehr vom Drink im Laufe des Tages konsumiert.

Dazu wird Basen-Tee und Metabolismus-Tee kombiniert. Täglich ist eine

Frucht erlaubt (z.B. Apfel, Banane).

Täglich eine Basen-Suppe (ohne Gemüsezusätze, nur Bouillon) sowie nach Bedarf bis zu 2 Kaffees sind erlaubt.

Zeit: in der Regel 10 Tage intensiv. Kann bis zu 21 Tagen ausgeweitet werden (je nach Gefühl, Zustand, Wunsch). Siehe Anleitung!

Ziele die erreicht werden

Nach der Anwendung (Normal ca. 60-90 Tage, Gewichtsregulierung ca. 3-4 Wochen, Kur-Intensiv nach 7-21 Tagen) kann man von folgenden Resultaten ausgehen:

Der Darm ist zum grossten Teil von Fäulnisbakterien befreit, die Darmflora ist saniert, die Leber ist aktiv entgiftet worden, die Nieren sind gereinigt. Der Organismus ist grösstenteils von Schlacke befreit.

Die Milz-Feuchtigkeit ist gewandelt und das MinMeng ist gestärkt (TCM-Mitte-Schwäche ist gewandelt).

Der Energiestoffwechsel ist hochgefahren und alltägliche Zivilisationskrankheiten sind reduziert.

Eine Gewichtsoptimierung ohne JoJo Effekt wird langfristig erzielt.

Diese Effekte sind aus jahrelanger Beobachtung zu nennen. Natürlich sind die Unterschiede je Anwender gross.

INTENSIV-DOSIERUNG

Kur-Intensiv! Die Anleitung

Diese 10 Tage (bis zu 21) werden der inneren Reinigung des Körpers gewidmet. Der Darm wird von Verdauungs-Restbeständen befreit und die sog. extrazelluläre Matrix (Bindegewebe) soll eine Art Reinigung erfahren. Um unsere täglichen Sünden zu korrigieren betreibt unser Körper eine Unmenge von Prozessen, die nur diesem Bestreben gelten. Merkllich können beispielsweise die Aufnahme (Essen und Trinken, aber auch die Aufmerksamkeit, das Hören), die Entleerungen (Urin und Stuhlgang, aber auch das Kommunizieren), der Schlaf (Ein- und Durchschlafen – erholsamer Schlaf) aber auch die körperlichen „Erlebnisse“ darunter leiden.

Die Reinigungskur soll dem Organismus verhelfen Zeit zu finden, eine aktive Regulation zu vollführen und den Organismus für das nächste gereinigte Zeitfenster einzustellen. Innerhalb dieser Kur kann der Organismus natürlich genau an besagten Orten und Themenkreisen korrigierende Phänomene entwickeln, was – je nach Dysbalance -eine normale Reaktion des Organismus ist.

Eine wichtige Eigenschaft der Grundkur und der Folgebegleitung ist,

den Körper im Säure-Basen-Milieu zu harmonisieren.

Durch die häufig starke Übersäuerung werden im Körper viele Substanzen (z.B. Mineralstoffe) **Säure-Basen Balance entsteht durch Zufuhr, aber auch durch aktive Entschlackung!** damit das Blut seinen p.H. Wert von 7.36-7.44 halten kann. Je mehr Basenstoffe dem Körper zugeführt werden und je mehr Schlacke- und Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden, desto harmonischer funktioniert der Stoffwechsel und desto mehr wird der Gesamtorganismus entlastet.

Dosierung

Gesunde Menschen brauchen für diese 10-tages Kur ausschliesslich noch Vitamin C (z.B. eine Frucht täglich) - sonst nichts weiteres.

Trinken Sie den Drink in 0,3 Liter Einheiten während der Morgenzeiten alle ca. 30-60 Minuten. Dies wiederholen Sie so oft, bis Sie satt sind. Pro 100ml Wasser bitte einen gehäuften Teelöffel des Pulvers einrühren.

(weiter Seite 6)

INTENSIVKUR - ANLEITUNG TEIL 2

Dosierung (Teil 2)

Gesamttrinkmenge pro Tag mind. 2,5 Liter, wovon 1 Liter (am besten Mittag) warm getrunken werden sollte. Trinken Sie den Drink niemals eiskalt (zumindest nicht während der Kur!). Vor dem zu Bett gehen empfiehlt es sich, einen 0,3 Liter Drink einzunehmen!

2,5 Liter trinken sind Minimum – all zu viel ist aber auch nicht ideal!

Der Drink sollte IMMER frisch zubereitet werden. Unterwegs reicht eine Tasse warmes oder kaltes Wasser und das Pulver wird einfach eingerührt.

Zuhause macht man einen Shake im Mixer daraus – oder genießt es warm. Lange Aufbewahrung des fertig angesetzten Drinks lassen seine Qualität schwinden (Rechtsdrehende Milchsäurebakterien (L+) sind schnell instabil). Die Zeit vom Anrühren bis zum trinken wird mit maximal 30 Minuten angegeben. Jede weitere 30 Minuten Aufbewahrung lassen 5%-10% der Wirkung des Drinks schwinden.

Zur Kurbegleitung empfehlen wir einen Apfel (als Abendessen, ca. 17.00/18.00 Uhr) und täglich eine Basen-Bouillon dazu zu genießen. Die Basen-Bouillon liefert viele Mineralstoffe, Spurenelemente sowie

Basen und nimmt den Heißhunger auf Salz.

Während dieser „Fastenzeit“ reagiert der Körper mit Entgiftung!

Gerade während dieser Intensiv-Kur ist es ratsam, die Giftstoffe über das BambusVitalpflaster auszuleiten. Die Ausscheidungsorgane werden während dieser Zeit über die Fussreflexzonen aktiviert. Die Kombination ist wirkungsvoll und hat in Untersuchungen eine wesentliche Erleichterung der „Fastenkrisen“ gebracht.

Wichtig ist hier auch die Kombination an Basen-Tee und Metabol-Tee. Sie unterstützen den Säure-Basen-Haushalt zusätzlich und liefern wertvolle Flüssigkeit gepaart mit Schweizer Kräutern in Balance nach YIN und YANG.

Auffälligkeiten während der Kur, sowie kleine Tipps zur Erleichterung

Während der Reinigung versucht der Körper Altlasten los zu werden. Kopfdruck oder leichter Kopfschmerz können hier eine normale Reaktion sein.

Hier kann ein schwarzer Kaffee mit Zitrone Abhilfe schaffen. Geeignet ist dafür auch ein Vitalöl.

AUFFÄLLIGKEITEN, REAKTIONEN

Zwischen dem ersten und dritten Tag kann der Körper eine Art „künstlichen Hunger“ erzeugen, um den Organismus zum Essen zu bewegen. Dies ist eine normale Reaktion, welche ignoriert werden sollte.

Falls die Gedanken jedoch nur noch um diesen „Hunger“ kreisen empfiehlt es sich, einen Apfel (süss oder sauer) zu essen. Im „Notfall“ kann auch mal was Kleines zwischendurch gegessen werden. Totaler Zwang ist keine Lösung.

Auch der Darm kann in dieser Zeit mit dünnerem Stuhlgang (während 2-3 Tagen), oder mit dem Gegenteil, nämlich mit einer über mehrere Tage dauernde Verstopfung reagieren. Auch diese Reaktion ist kein Problem.

Hier ein kleiner Hausmittel Tipp:

Ein Apfel – abgebissen und zerkaut - verhilft dem Darm, seine abführenden Aktivitäten zu fördern.

Ein geraffelter Apfel verhilft, einen etwas dünneren Stuhl zu normalisieren. Wichtig ist natürlich immer Bewegung! Je mehr desto besser... keine oder zu wenig Bewegung ist der Tod jeder Kur!

Empfehlung für verschiedene Gruppen:

Kinder: Bereits im Kleinkindesalter ist der Molke-Drink eine gute Ergänzung. Durch die Vitamine B und die Folsäure, welche nach WHO gerade bei uns im

Westen bei Kleinkindern, welche mit adaptiver Milch ernährt werden, Mangelerscheinung sind, ist der Drink sehr empfehlenswert.

Schulkindern sollte der Drink als Frühstück in ausreichender Menge serviert werden! Die ausreichende Zufuhr von Kalzium und Magnesium ist somit gewährleistet. Allenfalls kann der Drink dann mit Kakaopulver noch ergänzt werden (zuckerfrei!)

Studenten: die regelmässige Vitamin B Spritze beim Therapeuten muss nicht sein. Der Vitaldrink liefert die notwendigen Vitamine B und die Folsäure für die ideale Hirntätigkeit kollateral.

Senioren: Gerade Senioren haben einen erhöhten Bedarf an Kalzium und Magnesium. Wir empfehlen Senioren „normale Anwendung“.

Sportler: Der Sportler will Kraft, Ausdauer und evtl. Muskelmasse gewinnen. Um Körpermasse aufzubauen, benötigt man wesentlich mehr vom Vitaldrink. Die Eiweisswertigkeit liegt bei diesem Drink wesentlich über jedem „normalen“ Sportlerdrink. Die positiven Eigenschaften der Entsäuerung und Entgiftung ist hierbei speziell hervorzuheben. Gerade „normale“ Sportlerdrinks sind häufig grosse Säurebildner!

Gedächtnis-Leistung hat direkt mit der „Mitte“ zu tun!

AUSWERTUNG UNTERSUCHUNG

Testreihe mit 160 Probanden

Im 2010 wurde eine Testreihe mit 160 Mitwirkenden durchgeführt. Dabei haben alle die 10-Tages-Kur gemacht.

Nach den 10 Tagen beantworteten alle diese 6 Fragen (im Durchschnitt folgendermassen):

Frage 1: Schlafqualität

87% aller Probanden haben angegeben, dass sie bereits nach 10 Tagen eine bessere Qualität des Schlafes festgestellt haben.

Frage 2: Defäkation (Stuhlgang)

Während der 10 Tages Kur gab es einige unzufriedene Gesichter (Reaktion auf die Entgiftung/Entschlackung = Verstopfung oder Durchfall).

Nach der Kur waren 68% aller Teilnehmer der Meinung, dass die Defäkation nach 10 Tagen Kur besser sei als zu Beginn. Beim den restlichen 32% war die Angabe „gleich wie vorher“.

Frage 3: Vitalität, Aufstehen, Müdigkeit

87% der Befragten gaben an, nach der Kur über deutlich mehr Vitalität zu verfügen. Sie warenmunterer, brauchten weniger Schlaf und waren Unternehmungsfreudiger.

Frage 4: Mentale Qualität, Allgemeines Wohlbefinden, Emotionale Stimmung

74% der Probanden waren sich einig, dass sie nach der Kur ausgeglichener und emotional stabiler waren.

Frage 5: Gewichtsveränderungen

Alle Teilnehmer haben von einem Gewichtsverlust berichtet. Die Bandbreite reicht von 0,5kg (sehr leichte, sportliche Person) bis zu 11,8kg in 10 Tagen. Das Wohlfühl wurde bei allen als ausserordentlich positiv bemerkt. 98% der Befragten sind zufrieden oder gar überaus positiv beeindruckt von der Wirkung.

Frage 6: Einige weitere Resultate/Empfindungen

Konzentriert sind folgende Informationen eingegeben worden:

- Die meisten Damen haben berichtet, dass ihre Cellulite sichtbar aber auch messbar zurückgegangen ist in den 10 Kurtagen.
- 86 mal wurde berichtet, dass die Konzentrationsfähigkeit deutlich angestiegen sei.
- Einige der Testpersonen sind der Meinung, dass sie mehr Antrieb in der Sexualität bekommen haben (Libido = zentrale Energiequelle!).

Diese Austestung wurde mit über 160 Testpersonen durchgeführt. Diese Testpersonen waren bereit, eine 10 Tages-Intensiv-Kur zu absolvieren.

Die meisten haben anschliessend die Begleit-Anwendung angeführt (täglich 1x Vitaldrink, täglich zusätzliche Teemischungen).

