

# FeZiMo

(fermentierte Ziegenmolke)



Unsere fermentierte Ziegenmolke ist sozusagen ein Saft erlesener Kräuter, der mit Hilfe der Ziegen veredelt und konzentriert wird. Das wusste man auch früher schon als sich im 19. Jahrhundert die bürgerliche Gesellschaft und königliche Herrschaft regelmäßig zur Molke-Kur traf.

## Gesundheitliche Aspekte der FeZiMo:

Tissot, ein Arzt des 18. Jahrhunderts bezeichnete die Molken als „eines der größten Heilmittel, die in der Natur vorhanden sind“. Ein anderer Arzt, Mellin, schrieb, dass die Arzneikräfte der Molken so allgemein und groß sind, dass man sie „beinahe in allen Krankheiten gebrauchen kann“.

Häufig bekommen wir die Rückmeldung, dass FeZiMo in der Lage ist, **Verdauungsbeschwerden** und **Völlegefühl** zu regulieren. Dementsprechend sagt man der Molke nach, dass sie ausgleichend auf den Stoffwechsel wirkt. Neben der positiven Unterstützung des Darmkanals kann FeZiMo auch andere Se- und Exkretionsorgane positiv beeinflussen, mit denen sich der Körper von Abfallstoffen befreit und sich reinigt, wie z. B. die **Leber, Niere, Galle, Blase, Uterus, Haut und Lunge**. So wird die schleimlösende Kraft vor allem bei akuten Beschwerden wie der **Verschleimung von Lunge, Hals**, etc. gerne genutzt. Regelmäßig angewendet kann sie eine positive Auswirkung auf **monatliche Beschwerden** von Frauen haben. Viele Anwender setzen FeZiMo während **Entgiftungs- und Entschlackungskuren** ein. Weiterhin kann die Molke lösend auf das ganze **Lymphdrüsen-system** wirken. Auch bei **Bluthochdruck** wurde uns schon berichtet, dass FeZiMo bei der Regulation unterstützt hat.

FeZiMo ist ein Lebensmittel, welches wertvolle Spurenelemente und L+Milchsäure enthält. Sie unterstützt das **Immunsystem** und den **Stoffwechsel**. Besonders hilft sie der Darmflora bei ihrer täglichen Arbeit, indem FeZiMo dazu beiträgt, wertvolle Mineralien und geläuterte Pflanzenstoffe zu liefern und „gute“ Bakterien zu vermehren. Unerwünschte Keime, Bakterien und Pilze werden zurückgedrängt und ausgeschieden. Geht es dem Darm gut, fühlen wir uns kraftvoll und voller Energie. Ein gesunder Darm ist eine Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

In Verbindung mit einer gesunden, ausgewogenen, ökologischen Ernährung, Bewegung und positiver Lebenseinstellung unterstützt uns FeZiMo im natürlichen Heil-Sein.

## Die Verwendung der FeZiMo:

Die FeZiMo kann sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet werden:

**Innerlich** wird Molke entweder bei akuten Beschwerden (wie Völlegefühl) unverdünnt oder verdünnt angewendet. Während einer Trinkkur wird mindestens 4 Wochen täglich

eingenommen. Wir empfehlen 1-2 EL FeZiMo in ¼ Liter lauwarmes Wasser morgens oder über den Tag verteilt zu trinken (als FeZiMo-Tee). Bei Verlangen des Körpers nach mehr kann die Verzehrmenge auch erhöht werden. Während der Kur ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Als Kur angewendet empfehlen wir einen Rhythmus von jeweils 4-wöchigem Verzehr mit anschließender 4-wöchiger Pause, 4-wöchigem Verzehr, usw.

Während einer Molkenkur sollten nur leicht verdauliche, zarte milde Speisen genossen und alles Saure, Eingesalzene, Geräucherte, Schwerverdauliche, Blähende und Raffinierte sowie Käse vermieden werden.

Außerdem kann Molke zum Gurgeln, für Spülungen, zum Aufschnupfen und Klistieren eingesetzt werden.

In der Küche verwenden wir FeZiMo zum bekömmlichen Abschmecken von Speisen, damit sie der Körper besser verdauen kann. FeZiMo hat einen essig-säuerlichen Geschmack und ist auch im angebrochenen unverdünnten Zustand ungekühlt haltbar.

**Äußerlich** kann die Ziegenmolke auf eine Hautstelle aufgetupft oder für örtliche Bäder, Waschungen, zum Einreiben, bei Umschlägen und als Zusatz zu Kosmetika verwendet werden.

**Quelle:** Heim, Joh. Heinrich: Die Heilkräfte der Alpenziegen-Molken und der Molkenkurort Gais. Verlag von Friedrich Schultheiß 1844.

### **Die FeZiMo in Adlstraß:**

Zusammen mit dem Bodenheiler ist FeZiMo eines unserer ersten Entwicklungen. Durch viele Eigenversuche konnten mehrere gesundheitliche Beschwerden gelindert und viele Erfahrungen gesammelt werden. FeZiMo stammt von Ziegen, die in der unmittelbaren Nähe zu Adlstraß beheimatet waren. Die kleine Herde graste auf den kräuterreichen Wiesen. Im Gegensatz zu Stalltieren ist es ein wichtiges Qualitätsmerkmal unserer Molke, dass die Ziegen wie im natürlichen Zustand freien und ungehinderten Weidegang haben. So können sie nach ihrem Instinkt ihre Lieblingskräuter verzehren. Im Winter steht den Ziegen bestes artenreiches Heu zur Verfügung, welches wir gerne für sie bereiten. Es ist uns ein großes Anliegen, den Kräuterreichtum unserer Wiesen und Landschaft zu erhalten und zu fördern. Ohne Vermischung und Milchverarbeitung im großen Stil behält unsere Molke ihre Einzigartigkeit. Bei der Verarbeitung der Ziegenmilch zu Käse fällt die Molke als Nebenprodukt an. Anschließend wird die frische Molke auf unserem Hof durch unser spezielles Verfahren mehrere Jahre lang fermentiert und damit haltbar gemacht.

Unsere Erfahrungen seit 2014 zeigen: FeZiMo ist beliebt bei Jung und Alt, Frauen und Männern, Sportlern, Leistungsträgern, Lactoseintoleranten, Diabetikern, Neurodermitikern, Ärzten, Heilpraktikern, Stressgeplagten, Müden, Antriebslosen, Burnout-gefährdeten, Immunschwachen, Verdauungsgeplagten, Erkälteten, Übergewichtigen oder Sehgeschwächten und Menschen, die einfach auf ihre Gesundheit achten möchten. In Kombination mit weiteren gesundheitlich wertvollen Kreationen aus Adlstraß kann ein optimaler Gesundheitszustand hergestellt und prophylaktisch unterstützt werden.