

DIE MILCH MACHT'S!

Es gibt im Moment wohl kaum ein anderes Nahrungsmittel, das unter Therapeuten so sehr unter Beschuss steht und für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht wird, wie die Milch. Dabei wird die Milch von jeher in fast allen Religionen und Kulturen als heilige Nahrung verehrt, auch im Ayurveda. Dies ist der Versuch einer Ehrenrettung.

Die Milch aus ayurvedischer Sicht

Die zehn Eigenschaften der Milch sind: süß, befeuchtend (ölig), kühlend, schwer, langsam, glatt, weich, dicht, schleimig und rein. Diese finden wir ebenfalls bei Ojas vor, dem lebenswichtigen, feinstofflichen Fluidum, das unseren Organismus ständig regeneriert und stabilisiert. Der Genuss von Milch fördert die Bildung von Ojas. Aus ayurvedischer Sicht ist es daher das Nahrungsmittel par excellence.

Milch erhöht die Fruchtbarkeit. Sie ist erfrischend, führt leicht ab und nährt. Sie fördert die Intelligenz und ist äußerst nützlich für die mentale Stabilität des Menschen. Milch beruhigt und ist von sattvischer Natur. Sie ist gesund für alle Lebewesen. Zudem erhöht sie den Appetit und ist Durst stillend. Milch kontrolliert und eliminiert die Doshas. Sie ist das Nahrungsmittel, das Vata-Dosha am stärksten kontrolliert. Sie senkt aber auch Pitta-Dosha. Milch sollte laut dem Ayurveda das ganze Leben hindurch eingenommen werden. Caraka schrieb im ayurvedischen Standardwerk Caraka Samhita, dass die regelmäßige Einnahme von Milch und Ghee das beste Verjüngungsmittel für den Organismus sei. Von allen Arten der Milch wird die Kuhmilch als die allgemein beste und wirksamste angesehen, aber jede Milch von paarhufigen Tieren kann therapeutisch eingesetzt werden. Neben den oben erwähnten Eigenschaften, können wir folgende spezielle Attribute bei den verschiedenen Milcharten finden.

Milch wird bei folgenden Krankheiten gegeben:

Blutungen (raktapitta), Wunden, Anämie (pandu), Übersäuerung (amlapitta), Auszehrung (sosha), Bauchtumore (gulma), Durchfall (atisara), Fieber (jvara), brennende Beschwerden (daaha) und anderen Krankheiten mit Säurezuständen, Tumoren im Bauchraum, Aszites (Bauchwassersucht=udara) und Ödemen. Milch ist auch nützlich bei Krankheiten im weiblichen Genitaltrakt, Störungen beim Wasserlassen und hartem Stuhl. Als Erleichterung bei Kurzatmigkeit und Bronchitis.

Milch ist grundsätzlich angezeigt bei Vata- und Pitta-Störungen. Sie wird therapeutisch eingesetzt bei vier der fünf großen Ausleitungen (Panchakarma): Nasenausleitung (Nasya), Brechtherapie (Vamana), beim Abführen (Virechana), bei der Einlauftherapie (Basthi), sowie äußerlich bei Massagen (Abhyanga), Bädern.

Kuhmilch

Verjüngend und herz stärkend. Sie heilt Ansammlungen von Vata-Dosha und Raktapitta (Blutungen)

Ziegenmilch

Zusammenziehend, süß, kühlend, leicht, kann aber zu Verstopfungen führen. Sie heilt Raktapitta (Blutungen), atisara (Durchfälle), ksaya (Auszehrung), kasa (Bronchitis), jvara (Fieber).

Schafsmilch

Süß, ölig und schwer. Sie senkt Pitta und Kapha sowie Vayu durch seine erhitzenden Eigenschaften. Sie heilt kasa (Bronchitis) und anilasonita (Gicht).

Büffelmilch

Ist süß, kühlend, sehr schwer und sehr ölig. Sie hat eine stark blockierende Wirkung auf die Körperkanäle (Srotas). Sie verlangsamt die Verdauung und kann sehr gut bei überaktiver Verdauung und bei Schlafstörungen eingesetzt werden.

Kamelmilch

Ist trocken, heiß, salzig, süß und leicht. Sie ist nützlich bei Vata und Kapha Ansammlungen. Sie wirkt gut gegen Flatulenz, Parasiten, Ödemen, Aszitis und Hämorrhoiden.

Eselmilch

Ist heiß, süß, sauer, trocken, scharf und salzig. Sie stärkt und heilt Gliederschmerzen.

Die Einnahme von Milch

Milch sollte man täglich einnehmen und grundsätzlich warm trinken, da sie sonst sehr schwer verdaulich ist. Da unsere Milch heutzutage in aller Regel homogenisiert und pasteurisiert ist, sollte sie vorher kurz aufgekocht werden, damit sie wieder eine natürlichere Fett- und Eiweißstruktur bekommt. Dadurch wird sie für den Organismus auch wieder bekömmlich.

Milch am Vormittag eingenommen stärkt die Verdauungskraft und hat Fruchtbarkeit fördernde sowie nährnde Effekte. Am Mittag unterstützt sie die Verdauungstätigkeit und hält Kapha und Pitta unter Kontrolle. Abends ist der Verzehr von Milch besonders gesund und heilt viele Krankheiten. Es stärkt Kinder, heilt Auszehrung und erhöht die Spermienproduktion bei alten Männern und es fördert besonders die Sehkraft.

Die Eigenschaften und Verträglichkeit der Kuhmilch sind stark von verschiedenen Faktoren abhängig, wie Verfassung und Alter der Kuh, dem Futter, ihren Bewegungsmöglichkeiten, den Melkzeiten usw. Eine Kuh, die auf engstem Raum eingesperrt, unglücklich vor sich hin vegetiert, die minderwertige und nicht artgerechte Nahrung (Tiermehl!) erhält und die mit Hormonen und Antibiotika behandelt wird, kann keine gesunde Milch produzieren. Daher sollte man heutzutage grundsätzlich nur Milch aus biologischer Weidehaltung konsumieren.

Aber selbst diese Milchqualität muss in Zeiten hochmoderner Milchwirtschaft in Frage gestellt werden. Es gibt praktisch keinen Bauern mehr, der nur noch über einige wenige Kühe verfügt und sie mit der Hand melkt. Heutzutage hat die moderne Viehhaltung auch unsere (Bio-)Bauern dazu gezwungen auf größere Milchviehbestände und hoch gezüchtete, empfindliche Milchkühe sowie auf eine maschinelle Automatisierung umzurüsten. Somit trinken wir nicht mehr die Milch einer Kuh, sondern ein Milchgemisch, das in Großmolkereien zu einem sauberen, homogenisierten und pasteurisierten Cocktail aus zigtausenden von Kühen zusammengemischt wird. Dies erscheint mir als der größte potentielle Auslöser für die zunehmende Milchunverträglichkeit. In meinem Bekanntenkreis gab es den Fall einer Kuhmilchallergie bei einem Baby. Die Eltern wollten dies so nicht akzeptieren und redeten mit einem befreundeten Bauern darüber. Der Bauer, der bereits einige solcher Fälle "kuriert" hatte, gab dem Kind die Milch einer Hand gemolkenen Kuh. Und tatsächlich, das Kind konnte seitdem problemlos Milch trinken.

Wie lässt sich dieses Problem lösen? Am Günstigsten wäre es natürlich, seine eigene (laut Caraka am besten eine schwarz-weiße!) Kuh zu halten. Die praktikabelste Lösung dürfte der Direktkauf von Milch bei einem Bauern mit Weidebetrieb sein. Es soll sogar schon die Möglichkeit geben, eine Kuh beim Bauern zu pachten, um seine eigene Milch zu bekommen. Andererseits sollte eine Milchunverträglichkeit nie unbehandelt bleiben, da sich im Laufe der Zeit bei den Betroffenen oft weitere Allergien entwickeln. Die Ayurveda Medizin bietet ein schlüssiges diagnostisches und

Heilpraxis für Traditionelle Ayurveda Heilkunde
Traditionelle Ayurveda Heilkunde
Manuelle Therapie/Naturheilverfahren
Klassische Homöopathie
Dieter & Barbara Scherer, Heilpraktiker



82467 Garmisch-Partenkirchen . Römerstraße 1
80469 München . Reichenbachstr. 26
Tel 08821 . 912616
www.traditionelle-ayurveda.de
Hypovereinsbank München
Konto: 68 40 28 85 34 . BLZ 70020270

therapeutisches Konzept, wie Nahrungsunverträglichkeiten zu heilen oder zu lindern sind. Ein stabiler, ausgeglichener Organismus wird auch in Zukunft die Möglichkeit haben, mit der nachlassenden Qualität von Nahrungsmitteln so umzugehen, dass er daran nicht erkrankt.

“Alle psychischen und körperlichen Krankheiten sind verursacht durch Unwissen des Individuums, während das Verstehen der Dinge zur vollständigen Freude des Körpers wie auch des Geistes führen.” (*Charaka Samhita, Sut. 30, 84*)

Literatur:

- Dieter Scherer - Das große Ayurvedabuch: München/Kreuzlingen 2002. Hugendubel/Irisiana
- R.K. Sharma B. Dash, Caraka Samhita. 1995, Varanasi (India): Chowkambha Sanskrit Series office Vol. I-IV
- Vaidya Bhagwan Dash und Vaidya Lalitesh Kashyap, Materia Medica of Ayurveda. 1980, New Delhi: Todarananda-Ayurveda Suakhyam Series No.1, Concept Publishing Company.
- Dieter Scherer - Das Gesundheitsbuch für Frauen: München/Kreuzlingen 2004. Hugendubel/Irisiana
- Dieter Scherer - Das große Ayurvedabuch: München/Kreuzlingen 2002. Hugendubel/Irisiana

Zum Autor:

Dieter Scherer

Seit 1993 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Diplom an der Fachschule für Naturheilweisen Joser Angerer, München. Fachausbildungen in klassischer Homöopathie bei Dr. Jus und in Traditioneller Ayurveda Heilkunde bei Prof. Vilas M. Nanal, Indien.

Autor verschiedener Buchtitel.



Praxisanschrift:



Dieter Scherer
Heilpraktiker & Buchautor

Römerstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Reichenbachstraße 26, 80469 München
Email: traditionelle.ayurveda@yahoo.de
Praxistelefon +49 (0)8821-912616
www.traditionelle-ayurveda.de