

Von der Milch

Zu den meistgelobten Nahrungsmitteln kann sie sich zählen, die Milch. Gesund soll sie sein, unentbehrlich für besseres Lernen bei Schülern, für Kinder überhaupt und nicht nur das, auch die Erwachsenen bis hin zu den Großeltern sollten ihrer Vitalität und Lebensfreude zuliebe Milch trinken, heißt es. Milch als die Allround-Gesundheits-Garantie. Nicht ganz — aber lesen Sie selbst.

Für den Säugling ist sie zunächst lebensnotwendig. Sie — das ist nicht irgendeine Milch, nein, die arteigene Muttermilch muß es sein, unerhitzt und ganz frisch, dann ist sie basenbildend und lebendig — optimale Vollwertkost.

Die menschliche Muttermilch enthält erstaunlicherweise nur 2% Eiweiß und doch verdoppelt der Säugling damit in kurzer Zeit sein Gewicht. Sie ist Nahrungsmittel in säuglingsgerechter Form, leichte Kost, und doch macht sie den kleinen Körper stabil, denn sie enthält viel Kalk. Muttermilch stellt für den Säugling Aufbaunahrung dar. Etwa nach 6 Monaten allerdings sollte er sich allmählich an Beigaben von Getreide, eisenhaltigem Obst und Gemüse gewöhnen, was als fortschreitender Abnabelungsprozess von der Mutter zu verstehen ist, denn im Mutterleib wird er noch über den Blutkreislauf der Mutter ernährt, unmittelbar nach der Geburt von der Milch der Mutter, später durch festere Nahrung, die schon nicht mehr von der Mutter ist. Auf diese Weise festigt er sich psychisch und physisch, wird selbständiger und unabhängiger.

Ebengenanntes läßt durchblicken, dass Milchnahrung nicht vorbehaltlos als ideales Nahrungsmittel gesehen werden darf. Z. B. wird im Organismus, wenn die »Milchzeit« abgelaufen ist, die Produktion des Labfermentes eingestellt, welches das Milcheiweiß aufspaltet und verdaulich macht. (Denken wir an die Käseherstellung: 1 Messerspitze Lab aus Kälbermägen kann 5 l Milch zum Gerinnen bringen).

Das erklärt die bekannte Milchunverträglichkeit (Laktoseunverträglichkeit). Reaktionen können allgemeine Infektanfälligkeit, Mandelentzündungen, Polypen, Husten, Schnupfen, Bronchitis und Verschleimung des gesamten Lymphsystems sein. Auch bei Säuglingen können allergische Abwehrreaktionen auftreten, z. B. Milchschorf, Durchfall oder Nabelkoliken, wenn sie anstelle der Muttermilch beispielsweise Kuhmilch bekommen, oder wenn die Mutter, deren Milch der Säugling trinkt, Kuhmilch zu sich nimmt.

Untersuchungen haben überdies ergeben, dass die Laktoseunverträglichkeit bei Kindern und Erwachsenen umso häufiger auftritt, je früher diese im Säuglingsalter mit Kuhmilch genährt wurden.

Wer regelmäßig zu viel Milch trinkt, kann Übersättigung des Blutes mit Kalk riskieren, den der Körper dann mangels Gebrauchsmöglichkeit als Körnchen und Knötchen bis hin zur Geschwulstgröße ins Unterhautfettgewebe abschiebt. Dies ist nur durch absolute Milchabstinenz wieder heilbar.

Bei Milch ist also Zurückhaltung geboten. Auch Milchprodukte sollten nicht im Übermaß gegessen werden. Wir wollen Sie nicht zur Milchabstinenz anstiften. Es geht schlicht darum, die Dinge in 's rechte Licht zu rücken. Milch (in welcher Form auch immer) ist nur als Hauptnahrungsmittel und vor allem bei Krankheit nicht zu empfehlen, da jede Art von tierischem Eiweiß den Genesungsprozess beeinträchtigt.

Pasteurisierte und homogenisierte Milch hat ihre Vollwertigkeit eingebüßt und bildet im Körper Säuren, wohingegen frische oder Vorzugsmilch basenbildend ist (von der Wichtigkeit des Säuren-Basen-Haushalts lesen Sie auf den Seiten 23).

Mit Joghurt und Kefir ist es im Handel schon schwieriger, denn selbst in Reformhäusern und Naturkostläden sind diese aus pasteurisierter Milch, also säurebildend — es geht ja auch nicht anders. Was Sie aber tun können: Auf rechtsdrehende Milchsäure achten (Hinweis ist auf den Bechern aufgedruckt), da diese der Bakterienflora im Darm ähnlich und deshalb besser ist, und, weil sie im Gegensatz zur üblichen linksdrehenden Milchsäure natürlich gewachsen ist. Was Sie jedoch nicht tun sollten: Dem Irrglauben verfallen, Magermilchprodukte seien gesünder.

Das Gegenteil ist der Fall: Vollfetter Quark und vollfetter Käse schmecken am besten und sind am verdaulichsten.

An dieser Stelle sei ein Heilmittel genannt, das gerade für die Leber von Bedeutung ist: Die Schafsmilch. Sie ist besonders leicht verdaulich und besitzt einen hohen heilerischen Wert.

Ihr hoher Orotsäuregehalt (Vitamin B) wirkt dem Krebsgeschehen entgegen. (??)

Laut *Ida Schwintzer* (»Das Milchschaaf«) baut Orotsäure hochwertiges Zellkerneiweiß auf und wirkt dadurch regenerierend, aufbauend und hellt Blutarmut. Sie regeneriert und baut zerstörte Organe, vor allem die Leber wieder auf, altersbedingte Ablagerungen bis auf 1/5 ab, verhindert damit die Brüchigkeit der Gefäßwände und erhält geistige Frische bis ins hohe Alter. Außerdem dient Orotsäure als »Schlepper« für das lebenswichtige und krebisfeindliche Magnesium.

Orotsäuregehalt in mg/l

Schafmilch	350-450
Kuhmilch	100
Ziegenmilch	63
Muttermilch	7