

Sei gesund, sei Vegetarier - Teil I

Übersetzt aus: Dr. Shri Balaji Tambe, *Atmasantulana Echo*, März 2001

Gegenwärtig gibt es in der ganzen Welt viele Diskussionen zum Thema Vegetarismus. Viele Menschen sind ganz unabhängig voneinander zum gleichen Ergebnis gekommen, dass ein Leben als Vegetarier der beste Weg zu einem gesunden Leben ist. Das bedeutet nicht nur, Fleisch, Fisch oder Eier zu vermeiden, sondern auch solche Produkte, die nicht-vegetarische Bestandteile beinhalten. So kann zum Beispiel Gelatine in Eiskreme, Süßigkeiten, Puddings, Gelees, usw. enthalten sein. Obwohl es das Beste ist, derartige Substanzen zu vermeiden, hängen die mit den nicht-vegetarischen Produkten verbundenen Hauptprobleme direkt mit dem Blut und dem Fleisch zusammen.

Ayurveda betont besonders, dass kein Rindfleisch (beef) gegessen wird. Das ist keine Angelegenheit von irgend einer speziellen Kaste, einem Glaubensbekenntnis, einer Religion oder desgleichen. Ayurveda stellt klar fest, dass es nur fünf Tiere gibt, die von Menschen verzehrt werden dürfen, weil alle anderen Arten von Fleisch eine widrige Wirkung auf den Körper und das Gemüt (mind) haben. Manchmal argumentieren die Leute, nur um den Verzehr von Fleisch zu rechtfertigen, dass in Übereinstimmung mit der indischen Mythologie und den alten Textbüchern, sogar die Brahmanen, Rishis (Seher) und Meditierenden nicht-vegetarische Nahrung gegessen haben. Aber diese aßen nur das Fleisch von diesen fünf Tierarten, die erlaubt sind (hauptsächlich Vogelarten).



Dr. Shri Balaji Tambe



Jetzt ist eine Zeit gekommen, in der die Menschen sehr vorsichtig sind, Fleisch zu essen, speziell Rindfleisch. Ich sah vor kurzem eine Speisekarte, auf der besonders hervorgehoben wurde, dass das Rindfleisch aus Südamerika importiert wurde, weil die Menschen Angst haben, europäisches Rindfleisch zu essen. Es gibt noch zahlreiche Menschen, die sagen, dass sie ohne Fleisch nicht leben können, aber ich sage, dass sie mit Fleisch nicht leben können! Es ist nicht nur

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

das Rindfleisch, das ein Gesundheitsrisiko darstellen kann, sondern auch Eier, Hühner, etc.



Ganz abgesehen von spirituellen Erwägungen ist es daher notwendig, **Vegetarier zu werden, um ein gesundes Leben zu leben**. Die Gefahr beim Essen nicht-vegetarischer Produkte hat zugenommen; zum Beispiel hat sich BSE (Rinderwahn) jetzt von England nach Deutschland ausgebreitet, und niemand weiß, wo es enden wird. Möglicherweise hat es bereits Indien erreicht, aber es wurde noch nicht als die selbe Krankheit erkannt. Es gibt eine Art von Malaria, die heutzutage viele Probleme verursacht, Encephalitis, die Lähmung und Gehirn-Fehlfunktionen bewirkt. Nach meiner Ansicht stammt diese Krankheit auch vom Essen nicht-vegetarischer Nahrung her, und sie könnte gut der Beginn von Rinderwahn sein. Ich habe dafür keine wissenschaftlichen Beweise, aber ich habe das Empfinden, dass es eine ähnliche Krankheit ist.

Gruundsätzlich bewirkt alles **Unnatürliche ein Problem**. Es liegt in der Natur einer Kuh, dass sie vegetarisch lebt, Hühner haben besondere Lebensweisen, Schweine haben andere Lebensweisen, und so fort. Es stört das natürliche Gleichgewicht, wenn wir die Arbeitsweise des tierischen Körpers verändern, zum Beispiel wenn wir den Tieren die falsche Art von Nahrungsmitteln füttern. Den Kühen werden Injektionen gegeben, um den Milchertrag zu erhöhen, oder Wachstumshormone, um die Fleischproduktion zu erhöhen; die Hühner werden künstlich behandelt, um die Größe der Eier zu erhöhen, und so fort. Die Tiere werden wahrlich misshandelt, und alle diese unnatürlichen Praktiken haben verheerende Ergebnisse.

Warum geschieht all das? Wir sind jetzt im Zeitalter des **kaliyug** [das mental und spirituell "dunkle" Zeitalter], und das bedeutet, dass die Menschen im allgemeinen mehr **tamasic** [träge, dumpf, ignorant] werden. Es gibt so viele Menschen, die nicht arbeiten wollen und die erwarten, dass alles billig und leicht sein sollte. Jeder beklagt, dass Arbeitslosigkeit angewachsen ist, während gleichzeitig bei den Industrien Arbeitskräftemangel herrscht. Viele von den Arbeitslosen haben keine Ausbildung und wollen nicht arbeiten; sie hängen einfach von Wohlfahrtsfürsorge ab. Hier in Indien gibt es so viele Bettler auf den Straßen, die nicht bereit sind, für sich selbst zu sorgen. Sie warten nur auf Almosen und ziehen ihre Vorteile aus den humanitären Prinzipien von anderen.



Wegen dieser *tamasic* Einstellung gibt es immer mehr Menschen, die erwarten, dass billige Nahrungsmittel angeboten werden. Es gibt eine ständig anwachsende Forderung nach mehr Reis, Weizen, Milch, Eiern, Fleisch, usw. zu tieferen Preisen. Als Ergebnis wurden Techniken entwickelt, um die Fruchtbarkeit der Erde und die Ernteerträge zu erhöhen, um Kühe mehr Fleisch und Milch produzieren zu lassen, um Hühner größere Eier produzieren zu lassen, und so fort. Wir können den Wissenschaftlern für diese unnatürlichen Entwicklungen nicht die Schuld geben, weil sie nur in Folge auf diese unnatürlichen Forderungen gehandelt haben.

Es ist wirklich zu einem **sehr großen Problem** geworden, dass wir so viel **hybride Nahrungsmittel** essen. Gegenwärtig gibt es eine große Debatte, ob genetisch veränderte Nahrungsmittel erlaubt werden sollen oder nicht, aber tatsächlich wurden solche während der letzten fünfzig Jahre unter dem Namen Hybridisierung gegessen. Viele der Früchte, Gemüse und Getreide, die auf dem Markt erhältlich sind, sind hybride Sorten und wurden entwickelt, um die Größe und die Menge der Ernte zu erhöhen, und diese sind keine natürlichen Produkte mehr. Es ist wahr, dass die genetischen Veränderungen eine größere Änderung der natürlichen Substanzen darstellen, und dieses genetisch mutierte Material wird vom menschlichen Körper in einer völlig verschiedenen Weise verarbeitet werden, als die natürlichen Substanzen.



Wenn du gesund sein willst, ist deshalb der erste Schritt, Vegetarier zu werden und der zweite Schritt ist, zu vermeiden, irgend welche unnatürlichen Produkte zu nehmen. Eine der größten Ursachen von Problemen ist die industrielle Verarbeitung von Milch. **Reine und natürliche Milch ist eine der am meisten sattvic [rein, leicht] Substanzen. Aber die modernen Verarbeitungstechniken haben die Milch vom Nektar zu Gift umgewandelt.** So raten viele Ärzte ihren Patienten, dass sie keine Milch und

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

Milchprodukte essen sollen. Das Problem ist, wenn du keine Milch nimmst, dann wirst du anfällig für Leiden wie Arthritis, Osteoporosis, Kalziummangel, Immunschwäche Syndrom, usw., während, wenn du unnatürlich verarbeitete Milch nimmst, dann gibt es eine größere Wahrscheinlichkeit zur Entwicklung von Sklerose, arteriellen Blockaden, und so fort.

Das Problem begann mit der Modernisierung der Milchwirtschaft. Ich erinnere mich, als ich ein Kind war, stand ich gewöhnlich früh morgens auf und ging, um die Milch vom Bauern zu holen. Das war eine allgemeine Handlungsweise, aber nach und nach wollten die Leute nicht mehr früh aufstehen und einen langen Weg marschieren, um frische Milch zu holen. Wegen der Forderung nach einer leichteren Methode begannen die Bauern, die Milch von Tür zu Tür zu liefern. Aber als die Bauern die Nachfrage nicht mehr befriedigen konnte, begannen einige, Wasser in die Milch zu mischen.



Es gab eine **stufenweise Revolution in der Milchindustrie**, als die Milch als Massenprodukt verarbeitet, verpackt und in riesiger Menge verkauft wurde. Aber es blieb das Problem, wie man die Nachfrage nach so viel Milch befriedigen kann, und wie man sie über einen längeren Zeitraum aufbewahren kann. Eine Kuh produziert nicht während des ganzen Jahres die gleiche Menge Milch. Nach der Geburt eines Kalbes ist die Milchproduktion am höchsten, und danach nimmt sie nach und nach bis Null ab, bis die Kuh wieder trächtig wird. Diese natürliche Schwankung bedeutet, dass ein das gesamte Jahr geltender, feststehender Pegel der Milchproduktion nicht garantiert werden kann. Deshalb entwickelten die Wissenschaftler künstliche Methoden, durch die eine Kuh außerhalb des natürlichen Zyklus trächtig werden kann, und eine größere Menge Milch produzieren kann. Nicht nur das, sondern die Milch selbst wurde verändert, damit sie einen spezifischen Fettgehalt hat, sie wurde ultrahoch erhitzt, um sie für eine lange Zeit haltbar zu machen, und so fort.

All die Probleme mit der Milchproduktion begannen, als die Milchindustrie anfang, den Ertrag und den Gehalt der Milch mit unnatürlichen Mitteln zu steuern. **Die traditionelle Methode zur Herstellung von Milchprodukten war, die Milch zu kochen, die Sahne abzuschöpfen, natürliche Joghurt-Kulturen hinzuzufügen, und dann den Sauerrahm kräftig zu rühren, um die Butter und die Buttermilch zu trennen.** Das ist relativ zeitraubend und ziemlich viel Buttermilch und Milch wird bei diesem Prozess vergeudet. Um eine Abkürzung zu finden, **beginnt die Milchindustrie ihren größten Fehler:** anstatt die Milch

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

zuerst zu kochen, wurde die **Sahne aus der kalten Milch entfernt**. Nachdem die Sahne aus der Milch entfernt wurde, bleibt nur noch sehr wenig Fett übrig, und dann wird diese Milch ausgetrocknet, um Milchpulver herzustellen. Dieses **Milchpulver ist der Hauptschuldige bei der Verursachung von vielen Krankheiten** wie arteriellen Blockaden, Sklerose, Fettleibigkeit, usw. Die als Babies mit Muttermilch ernährt wurden, sind wirklich die Glücklichen. Viele der Kinder, die mit Milchpulver oder Zubereitungen aus Milchpulver ernährt wurden, sehen sich heute mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert.

Ein anderer wichtiger Punkt ist, sich daran zu erinnern, dass Milch nicht wieder und wieder erhitzt werden sollte. Milch, die mehrere Stunden lang erhitzt wurde, bis sie klebrig und kondensiert ist, zum Beispiel in Süßigkeiten wie Barfi [indische Süßigkeit], ist viel schwieriger zu verdauen. Deshalb kannst du dir vorstellen, dass Milchpulver, das eine sehr harte und trockene Substanz ist, eine sehr lange Zeit benötigt, um im Körper aufgelöst zu werden. In frischer Milch gibt es natürliche Enzyme, die den Verdauungsprozess unterstützen. Aber sobald die Milch getrocknet wurde, sind die Enzyme zerstört, und alles was bleibt sind tote Partikel, die eine solch große Verstopfung im Körper erzeugen.

Wenn du solches **Milchpulver** eine lange Zeit hindurch einnimmst, gibt es eine **Verhärtung der Zellen und Ablagerungen beginnen sich im Körper zu bilden**. Diese harten Ablagerungen, die vom Körper nicht angenommen oder aufgelöst werden, werden der Nukleus für Krankheiten. Sklerose kann sich in den Lungen oder Gelenken entwickeln, ein krebsartiger Tumor kann sich entwickeln, oder möglicherweise arterielle Blockaden im Herzen. Viele Frauen leiden auch an hormonellen Störungen, weil den Kühen Injektionen zur Veränderung ihrer hormonellen Balance gegeben werden, und das beeinflusst wiederum den menschlichen Körper.



Es ist deshalb sehr wichtig, **natürliche, unverfälschte Milch** für den täglichen Gebrauch zu nehmen. Es mag unvermeidlich sein, Milchpulver einen Tag lang zu verwenden, wenn du zum Beispiel auf einer Reise bist, aber es sollte keine Angewohnheit werden. Selbst wenn du es sehr selten benutzt, ist es sehr schwer zu verdauen, und die Nieren sollten die Kapazität haben, es aus dem Körper auszuscheiden.

Milch ist eine der grundlegenden Notwendigkeiten des Lebens, zusammen mit **Zucker, Honig** und **Ghee** [ayurvedisch zubereitetes Butterschmalz]. Ayurveda stellt klar fest, dass all diese Substanzen ein vitaler Teil der täglichen Diät sind. Wahres **ayurvedisches Ghee** wird hergestellt durch den Prozess der Erhitzung von Milch, Abtrennung der Sahne, Hinzufügen von Joghurt, kräftig umrühren um Butter herzustellen, und dann die Butter kochen, bis sie geklärt ist. Solches **Ghee**

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

bringt Krankheiten sehr leicht unter Kontrolle. Sehr viele Frauen nehmen Kalzium, Eisen und Hormonergänzungen ein, um das Problem von Osteoporosis zu vermeiden. Aber wie wurde das so plötzlich zu einem so großen Problem? Weil viele Frauen vor Fettleibigkeit Angst haben, nehmen sie keinen Zucker, keine Milch, kein Ghee, etc. Schrittweise verliert der Körper seine Energie und das Immunsystem wird geschwächt, was Krankheiten einlädt.



Nur mit einer richtigen Diät wirst du fähig sein, Widerstandskraft und ein starkes Immunsystem zu entwickeln, so dass du Krankheiten widerstehen und das Leben voll leben kannst. Kannst du das Leben wirklich genießen, wenn du krank im Krankenhausbett liegst und durch künstliche Hilfsmittel am Leben erhalten wirst? Leben heißt, dass du fähig sein solltest zu entscheiden, was du tun willst, unabhängig zu sein, kreativ zu arbeiten, liebevolle Beziehungen mit anderen zu erhalten und die Welt zu genießen.

Sei gesund, sei Vegetarier - Teil II

Übersetzt aus: Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Echo, April 2001

Als Verbraucher solltest du Druck machen, um **frische und natürliche Produkte** zu erhalten, zum Beispiel Milch, die nicht künstlich verarbeitet wurde. Pasteurisierte Milch ist in Ordnung, aber sie sollte sicher nicht homogenisiert sein und sie darf kein Trockenmilchpulver enthalten. Was du einnimmst wird auf deinen Körper wirken. Die einzige Lösung besteht darin, dass wir natürlicher leben. Organische Methoden in der Landwirtschaft sind gut, zum Beispiel die Verwendung von biologischem anstelle von chemischem Dünger, weil **jede synthetische Zusammensetzung den menschlichen Körper angreift** und dessen grundlegende Struktur und Natur verändert.

Homogenisierung

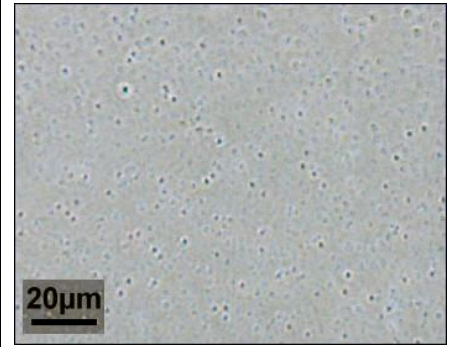
Ziel der Homogenisierung ist es, den mittleren Durchmesser der in der Milch vorhandenen Fettglobule (mittlerer Durchmesser der nativen Globule 10 bis 30 μm) unter hohem Druck (150 bis 300 bar) stark zu reduzieren (mittlerer Tropfendurchmesser 1 bis 2 μm), damit die Milch nicht aufrahmt und wegen der vergrößerten Gesamtoberfläche leichter verdaut werden kann. Industriell geschieht diese „Zerkleinerung“ der Fetttropfchen in großem Maßstab. Dazu wird die Milch unter hohem Druck auf eine Metallplatte gespritzt. Im Homogenisator wirksame Kräfte sind Scher-/Dehnkräfte, Prallströmungen, aber hauptsächlich Kavitation. Physikalisch gesehen kann zwar eine so behandelte Milch immer noch aufrahmen, allerdings steigt die für eine sichtbare Aufrahmung benötigte Zeit sehr stark an, so dass man über die Produktlebensdauer vereinfacht von einer „Aufrahmungsstabilität“ spricht. Die Homogenisierung allein führt allerdings nicht dazu, dass die Milch aus mikrobieller Sicht länger haltbar wird.

Quelle: Wikipedia, Artikel:Milch

Ayurvedische Sicht

Die Homogenisierung zerstört die Milch.

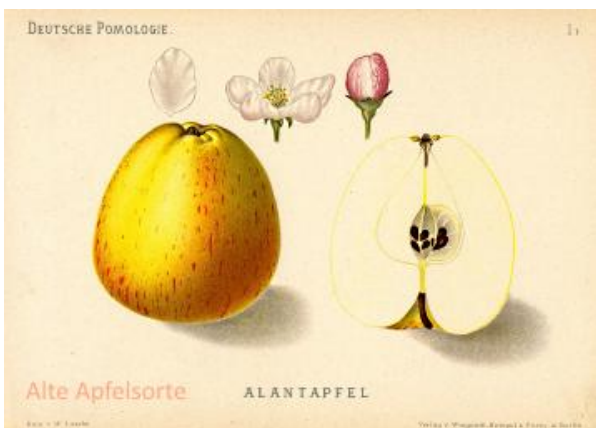
Der menschliche Körper kann die homogenisierte Milch nicht mehr vollständig verdauen. Das ist ein Problem, das Milchunverträglichkeit und Krankheiten verursachen kann.



Kleine Fetttropfchen in homogenisierter Milch

Foto: Akrotji, CC BY-SA 4.0, Wikipedia

Ayurveda befasst sich mit der grundlegenden Natur aller Substanzen. Die Rishis (Seher) des Altertums hatten alles mit großer Genauigkeit studiert und die Natur von jeder Substanz entdeckt; die Natur eines Huhns, eines Hundes oder einer Katze; die Natur von Weizen oder Mango und so fort. Wenn die grundlegende Natur einer Substanz verändert wird, dann erzeugt diese Mutation eine unnatürliche Reaktion im menschlichen Körper. Zum Beispiel sind heutzutage sehr teure importierte Äpfel in Mumbai erhältlich. Sie sehen wunderschön aus und sie sind sehr groß, aber der Geschmack und der Duft sind überhaupt nicht wie von einem Apfel. Das kommt daher, weil die **Struktur des Apfels verändert** wurde.



Apples detail, Wikipedia, Fotograf Scott Baum, USDA

Es ist höchste Zeit, dass wir eine gesunde Ernährung für die Menschheit fördern sollten. Der Arzt sagt, dass du die Einnahme von Milch vermeiden solltest - aber welche Milch? Es ist die **homogenisierte Milch**, bei der die Sahne mittels kalter Verarbeitung abgetrennt wurde, es sind **Milchpulver** und andere derartige

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

Milchprodukte, die ein Problem erzeugen. In einer Hinsicht haben die Ärzte recht, wenn sie sagen, dass **solche Milch vermieden werden sollte**, weil sie kein Ersatz für natürliche Milch ist und es keinen Ersatz für natürliche Milch gibt.

Heutzutage und in unserem Zeitalter gibt es hinsichtlich unserer Ernährung sehr viele Missverständnisse, und wenn diese einmal beseitigt sind, dann wirst du die Möglichkeit haben, glücklicher und gesünder zu leben. Die überwältigende Mehrheit der **Gesundheitsprobleme** wird durch **falsche Essgewohnheiten** verursacht. So oft sage ich zu den Patienten, dass sie ihre Ernährung ändern und gewisse Arten von Nahrungsmitteln vermeiden sollten, aber einige von ihnen hören nicht. Wenn sie bereit wären, **frische Milch**, **Ghee** [ayurvedisch hergestelltes Butterschmalz], **Zucker** und **Honig** in ihre tägliche Diät einzubeziehen, dann könnten selbst Probleme wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs sehr schnell unter Kontrolle gebracht werden. Als allgemeine Regel würde ich sagen, dass du nicht so viel essen und immer Nahrungsmittel verwenden solltest, die so natürlich wie möglich sind.

Es gibt viele unterschiedliche Theorien darüber, was eine gesunde Diät ist. Zu Beispiel wurden im Westen Untersuchungen über die Arten von Nahrungsmitteln durchgeführt, die zu verschiedenen Blutgruppen passen. Das Problem ist, dass die Kategorien "A", "B" und "C" bedeutungslos sind, weil das Verhalten einer bestimmten Substanz im Körper von einer Anzahl verschiedener Faktoren abhängt. Es ist deshalb nicht möglich, einen nur auf den Blutgruppen basierenden Ernährungsplan zu empfehlen, weil wir die komplexe Wechselbeziehung zwischen der Konstitution des Menschen, seiner Umgebung, der Natur seiner Krankheit, und so weiter, betrachten müssen.

Ich bin Mitglied des Kontrollrates von Indiens Pharmacopeia Committee, das sich regelmäßig in New Delhi trifft. Der Zweck dieser Zusammenkünfte ist, zu versuchen, die gesamten **Ayurvedischen Anweisungen** in einer wissenschaftlichen Weise zu standardisieren. Aber wie sollen Pflanzen und Nahrungsmittel klassifiziert und standardisiert werden? Wir versuchen die Chemie der Substanz zu ermitteln, den pH-Wert, die Bestandteile der Asche, usw., aber das gibt uns niemals das gesamte Bild. Diese Tests zeigen uns nur die Qualitäten einer toten Substanz, aber in Ayurveda sind wir am **Leben einer Substanz** interessiert, und wie es im menschlichen Körper verarbeitet wird. Wenn wir Reis verbrennen, dann können wir die Mineralasche analysieren, aber wenn wir Reis essen, was geschieht dann mit dieser Asche im Körper? Entsprechend gelingt es uns nicht, das Hämoglobin oder die Minerale im Körper nur durch Aufnahme von künstlichen Ersatzstoffen zu erhöhen, weil die Substanz vom Körper aufgenommen werden muss. Es ist eine Frage der **Interaktion** zwischen der **Natur des Menschen**, das heißt seiner Konstitution, und der **Natur der Substanz**. Wir verwenden stets diese Perspektive in Ayurveda.

Jeder wissenschaftliche Zweig versucht die Natur von Substanzen auf unterschiedliche Weise zu verstehen. Wie aber sollten wir etwas berechnen? Wir können einen Gegenstand nicht mal eben verstehen durch sein Aussehen oder oberflächliches Verhalten. Wenn zum Beispiel ein Mensch gut angezogen ist, denken wir im allgemeinen, dass er respektabel ist, und wenn er schmutzig und ärmlich gekleidet ist, neigen wir dazu, ihn zu meiden. Doch wir können seine **wahre Natur** nicht wirklich beurteilen, durch die Art, wie er aussieht oder

spricht. Der reiche und gut gekleidete Mensch hat möglicherweise böse Absichten, während der arme Mensch möglicherweise eine sehr freundliche und liebende Natur hat. Deshalb ist die Art eines Menschen oder einer Substanz, wie sie leben oder mit anderen zusammenwirken, der beste Indikator für die wahre innere Natur.

Entsprechend können wir die wahre Natur einer Krankheit nicht durch das bloße Studium der Pegel von Triglyceriden, Cholesterol, usw. verstehen. In Ayurveda benutzen wir **Pulsdiagnose** zusammen mit einer detaillierten Beobachtung des Menschen, um seine **Konstitution** und die **Natur seiner Krankheit** zu bestimmen. Wir können Laborberichte als ergänzende Information benutzen, die uns verstehen helfen, was im Körper geschieht, aber sie können nicht als der Hauptbezugspunkt verwendet werden.

Einmal war ich bei einer Konferenz zusammen mit vielen hoch qualifizierten **westlichen Ärzten** und **Gesundheitsbeamten** anwesend. Es gab eine große Debatte darüber, ob **Milch, Butter, Ghee** und andere Milchprodukte gesund sind oder nicht. Niemand war bereit den ayurvedischen Gesichtspunkt zu akzeptieren, dass diese Substanzen, wenn sie richtig zubereitet sind, **vital** sind, so dass sie eine gute Gesundheit aufrechterhalten. Die Ärzte hatten solche Untersuchungsberichte gelesen, die sich darauf festlegen, dass Milch, Butter und Ghee die Pegel von Cholesterol und der Triglyceride erhöhen, aber **keiner von ihnen hatte beachtet, welche Produkte getestet wurden**.

Jedes **Milchprodukt**, das **kalt verarbeitet** wurde, wird sicher **schwer zu verdauen** sein und Fettablagerungen im Körper erzeugen. Deshalb ist es die **ayurvedische** Methode, die **Milch zu erhitzen**, bevor Rahm, Joghurt, Butter, Ghee und so fort hergestellt wird. Ich fragte diese hoch qualifizierten Ärzte, ob sie jemals Milch erhitzt haben, um Tee zuzubereiten, oder Joghurt herzustellen, oder ob sie jemals Butter selbst gebuttert haben und diese dann gekocht haben, um Ghee herzustellen. Den meisten von ihnen waren diese traditionellen Verfahren völlig unbekannt, und dennoch waren sie bereit, den ayurvedischen Gesichtspunkt zu verurteilen.

Immer wenn Ärzte aus dem Westen mich bezüglich der Gründung eines Panchakarma Zentrums fragen, sage ich ihnen, dass die erste Angelegenheit, die sie tun müssen, ist, frische Milch zu bestellen, die nicht homogenisiert ist. Besonders wenn wir Menschen behandeln, bei denen sich bereits eine Krankheit entwickelt hat, müssen wir sicher sein, **natürliche Milch** von einer **Kuh** bereitzustellen, die noch mit **keinem falschen Futter** gefüttert wurde und der **keine Hormonzusätze** gegeben wurden. Selbstverständlich, wenn die Kuh unnatürlich, mit nichtvegetarischen Produkten gefüttert wurde, dann wird die Milch ein Problem im Körper erzeugen.

Sei gesund, sei Vegetarier - Teil III

Übersetzt aus: Dr. Shri Balaji Tambe, *Atmasantulana Echo*, Mai 2001

Es ist wahr, dass natürliche Nahrungsmittel Produkte oft teurer sind, aber es ist
(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

eine Frage von Prioritäten. Heutzutage sind viele Menschen bereit, Geld für luxuriöse Angelegenheiten auszugeben, aber sie sind nicht willens, etwas mehr für Nahrungsmittel von guter Qualität zu bezahlen. Zum Beispiel findest du in den Slums sehr viele Fernsehantennen, trotz den sehr armen Lebensbedingungen. Die Leute mögen nicht einmal genug Geld für Nahrungsmittel haben, aber dennoch wollen sie einen Fernsehapparat. Ohne zu erwägen, ob sie die Kapazität haben, dass sie genug Geld verdienen, erwarten sie einen hohen und luxuriösen Lebensstandard.

Es ist sehr wichtig, deine Prioritäten zu ändern und deine **Forderung nach Luxusdingen** zu **vermindern**. Als wir einmal in Mumbai waren, kamen wir an einem sehr bekannten Süßwaren Geschäft vorbei, und deshalb entschieden wir, etwas mit nach Karla zu nehmen. Der Laden war voll von Leuten und als wir schließlich bedient wurden, da waren die Süßigkeiten, die wir wollten, ausverkauft. Alle Süßigkeiten waren sehr teuer, 600 Rupies für ein Kilo normales Barfi, 1000 Rupies oder mehr für andere Sorten. Aber niemand beklagte sich über die Preise, und jeder war bereit, eine lange Zeit in der Warteschlange zu stehen, und sei es nur um etwas Chiwada oder Somosas zu bekommen.



Andererseits, wenn die Leute sehen, dass unser spezielles medizinisches Chyavanprash etwa 600 Rupies pro Kilo kostet, dann beklagen sie sich, dass es zu teuer ist. Sie sind bereit, so viel für Luxusdinge wie Süßigkeiten zu bezahlen, aber nicht für Medikamente, die ihre Gesundheit verbessern. Tatsächlich sollte ein so wertvolles Produkt wie Chyavanprash etwa 5000 Rupies pro Kilo kosten, wenn du es mit Barfi vergleichst.

Die Fabriken, die Süßwaren wie Barfi herstellen, erhalten die Milch am Morgen und am Nachmittag ist das Barfi fertig. Zum Vergleich, wenn **Chyavanprash** richtig hergestellt wird, gemäß traditionellen Standards wie in Atmasantulana Village, so ist das ein sehr langer und komplexer Prozess. Zuerst müssen wir die Kräuter sammeln und prüfen, ob sie die richtige Potenz [Wirkungsgehalt] haben. Dann müssen all die verschiedenen Kräuterarten eingeweicht werden, zerrieben, geröstet und so fort. Dieser gesamte Prozess dauert wenigstens eine Woche. Nach all dieser Zeit und dem Aufwand muss das Chyavanprash natürlich teurer sein. Selbstverständlich kannst du etwas billiges Chyavanprash am Markt kaufen, aber das billige Chyavanprash ist nur noch wie eine Marmelade.

Wenn du eine Ware kaufst, dann musst du wissen, wie du die **richtige Qualität auswählst**. Zum Beispiel gibt es hunderte verschiedener Honigarten am Markt,

aber die meisten von ihnen wurden mit Zucker verfälscht. Kardamom ist erhältlich von 200 Rupies bis 1200 Rupies pro Kilo. Wenn du auf einen Samen einer wirklich guten Kardamom Qualität beißt, dann wird es ein Sinnesgefühl von Frische in Mund, Nase und Augen geben, du wirst es überall fühlen. Aber wenn du die Samen von billigen Qualitäten kaust, dann gibt es nicht einmal den Geschmack von Kardamom, weil das essenzielle Öl bereits extrahiert wurde.

Es gibt viele Länder, in denen die Armut erschreckend ist. Gegenwärtig ist es den Bauern nicht möglich, genügend Reis und andere wesentliche Nahrungsmittel zu einem ausreichend niedrigen Preis herzustellen, indem organische Methoden der Landwirtschaft benutzt werden. Das ist ein sehr komplexes Problem, weil die Bauern sich daran gewöhnt haben, eine reiche Ernte von einem kleinen Stück Land zu erhalten, mit relativ wenig Geldaufwand oder Anstrengung. Durch die Anwendung von **chemischen Düngemitteln** und **hybriden Pflanzenarten** können sie ein viel höheres Einkommen erzielen, als durch natürliche landwirtschaftliche Methoden. Sogar in Europa benötigte es seine Zeit, um den Wechsel in Richtung **organischer Landwirtschaft** zu unternehmen, und die natürlich produzierten Nahrungsmittel sind immer noch teurer.

Es gibt viele verschiedene Arten von Reis. Der gewöhnlich bei den täglichen Mahlzeiten gegessene Reis sollte sehr gesund sein, leicht zu verdauen und gut geeignet zur Stärkung des Körpers. In Europa und Amerika ist Basmati Reis oder vorgekochter Reis sehr beliebt und es ist schwierig, andere Sorten zu finden. In Indien wird **Basmati Reis** nur gelegentlich für Pualo oder einige spezielle Gerichte verwendet, weil er **schwerer zu verdauen** ist und Gase produziert. Basmati Reis wird serviert zu Festivals, Hochzeiten oder in Hotels.

Kunstdünger ist eine sehr "**heiße**" **Substanz**, die sofort sensitive Pflanzen verbrennt. Zum Beispiel wurden viele Rosen gezüchtet, damit sie Kunstdünger standhalten können und somit einen größeren Ertrag liefern und die Blüten vier bis sieben Tage lang schön bleiben. Aber solche Rosen sind nicht-medizinisch, und sie werden sich im menschlichen Körper nicht auflösen, wenn sie als Rosenmarmelade gegessen werden.



Natürliche Rosen haben einen **fantastischen Duft** und die Blütenblätter haben eine **kühlende Wirkung** und helfen zur **Verbesserung des Harnflusses**. Diese Rosen sind jedoch sehr sensitiv gegenüber Kunstdünger und zwei Stunden nachdem man sie vom Busch abschnitt, fallen alle Blütenblätter ab, (c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

deshalb sind nur wenige Züchter bereit, sie kommerziell anzubauen. Hier in Atmasantulana Village sind wir sehr anspruchsvoll bezüglich der Qualität von medizinischen Pflanzen und es ist schwierig, richtige Rosen Essenz oder Rosen Blütenblätter zu erhalten, um **Gulkand** (Rosenmarmelade) herzustellen. Viele am Markt erhältliche Sorten von Gulkand wurden verfälscht, weil die richtigen Rosen nicht erhältlich waren.

Sei gesund, sei Vegetarier - Teil IV

Übersetzt aus: Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Echo, Juni 2001

Es ist immer notwendig, die Natur einer Substanz zu verstehen. Zum Beispiel wachsen **Kokospalmen** von Natur aus langsam und es kann fünfzehn Jahre dauern, um die erste Ernte zu erhalten, aber danach wird es noch zahlreiche Ernten geben und der Baum wird bis zu hundert Jahre lang leben. Eine neue Kreuzung einer Kokosnuss-Pflanze wurde entwickelt, die innerhalb von fünf oder zehn Jahren einen Ernteertrag liefert, und der Baum ist klein, so dass die Arbeitskosten für die Ernte der Kokosnüsse geringer sind. Jedoch leben die Bäume nur etwa zwanzig Jahre lang, und sind deshalb auf lange Sicht weniger produktiv.

Gewisse Gemüsearten und Obstsorten absorbieren **Düngemittel** leicht und andere tun es nicht. Kokosnuss nimmt sehr wenig Düngemittel auf, weil sie sehr hart ist und langsam wächst. Kohl absorbiert Düngemittel sehr leicht und wächst schnell zu einer großen Ausmessung. Traditionelle Kartoffelsorten können keine Düngemittel aufnehmen, wenn sich deshalb Landwirte eine größere Kartoffelernte wünschen, dann müssen sie eine **hybride Sorte** verwenden. Die Natur der Pflanze wurde verändert, so dass sie die Düngemittel aufnehmen kann, aber das bedeutet, dass die Pflanze ihre natürliche innere Weichheit verliert und die **Härte** anwächst und somit Probleme im Körper erzeugt.



Ein weiteres Problem ist, dass **die chemischen Düngemittel das Land verderben**. Nach ein paar Jahren ist es nicht mehr möglich, irgendetwas anzupflanzen, weil der Ackerboden völlig verbrannt ist. Das Land muss

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

wenigstens drei Jahre lang brach liegen gelassen werden, und Jute darf den Ackerboden zersetzen, bis er wieder fruchtbar wird.

Es ist schwierig, organische Landwirtschaftsmethoden in Indien zu fördern, aus Gründen von Armut, Bildungsmangel, Fehlen von politischer Unterstützung, und so fort. Die Menschen sind sich im allgemeinen nicht bewusst über die **Notwendigkeit von natürlichen Nahrungsmitteln** und als Tendenz zeigt sich der Wunsch nach einer größeren Menge von billigeren Produkten. Es ist auch wahr, dass einige Hersteller sich die biologische Idee gut bezahlen lassen und die Produkte in einer nicht notwendigen Weise verteuern. Ein Vorteil besteht darin, dass viele Menschen noch immer die traditionellen Sorten von Reis, Getreide, Gemüse, etc. bevorzugen und nicht die neuen hybriden Sorten. Jedoch blicken unglücklicherweise viele aus der jüngeren Generation nach dem Westen und wollen neue Produkte und Essgewohnheiten annehmen, die für die indischen klimatischen und Lebensbedingungen unpassend sind.

Der Wechsel muss auf individueller Ebene beginnen. Sobald die Leute aufhören, unnatürliche Produkte zu kaufen, und die Nachfrage fällt, wird der Markt darunter leiden und die Bauern werden einen Anreiz bekommen, um natürliche Produkte anzubauen. In Europa sind viele Menschen bewusster geworden, und nun sind mehr und mehr Bauern zu **organischer Landwirtschaft** übergewechselt. Natürlich ist sie zu Beginn teurer, aber nach einiger Zeit wird sich das ausgleichen, so wie die Nachfrage steigt und es mehr Wettbewerb zwischen den Herstellern gibt.



Wir sollten darauf hinarbeiten, **dass die Menschen erkennen, dass billigere Milch, Reis, Gemüse, etc. ein Gesundheitsrisiko erzeugen**, aber niemand ist bereit, diese Verantwortung auf sich zu nehmen. Die Politiker schenken ihre Aufmerksamkeit nur den wissenschaftlichen Berichten, aber es ist möglich, dass diese voreingenommen sind, weil sie von den Produzenten gefördert wurden, die wohlbegründete Interessen haben.

Einer der Gründe, warum die Menschen so leicht zu manipulieren sind, ist, weil sie ihre **Gesundheit nicht beachten** und sie sich nur soweit mit dem Essen befassen, als sie ihre Begierden befriedigen wollen. Ich habe diese Schwierigkeit bei vielen unserer Patienten erfahren. Wenn sie zum ersten Mal zu einer Panchakarma Behandlung kommen, erhalten sie **Anweisungen, welche Nahrung sie entsprechend ihrer Krankheit vermeiden sollten**. Es geschieht so häufig, dass sie den Rat nicht befolgen wollen, und sie fragen wiederholt, ob sie dies oder jenes essen können, als ob es die wichtigste Angelegenheit auf der Welt wäre.

(c) Dr. Shri Balaji Tambe, Atmasantulana Village, balajitambe.com

Der wegen dem Essen verursachte Zwang ist eines der größten Hindernisse, das viele Patienten überwinden müssen. Viele Male fragen die Leute, wie lange sie die Diät einhalten müssen, ob sie die zu vermeidende Nahrung manchmal essen können, wann sie wieder "**normal**" essen können, und so fort. Aber es ist sehr einfach; wir geben ihnen eine Liste von vielleicht sieben oder acht Substanzen, die sie nicht essen sollten. Wenn die **Diät Einschränkungen** wegen einer spezifischen Krankheit gegeben werden, dann kann es möglich sein, dass nach der Heilung gewisse Substanzen wieder gegessen werden können. Aber wenn die Diät Einschränkungen als grundlegende Richtlinien gemäß der Konstitution gegeben werden, dann gelten sie während des gesamten Lebens.

Du wurdest nicht nur wegen dem Essen geboren, und wenn du einmal krank geworden bist, dann solltest du einige Nahrungsmittel vergessen. Nun solltest du nur das essen, was dir zum Überleben hilft, um die Krankheit zu überwinden und gesund zu werden. Du solltest essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen! Das wichtigste ist, dass du dich entscheiden solltest, **nur Nahrungsmittel zu essen, die von guter Qualität und natürlich sind**. Zum Beispiel sind Rote Beete gut für das Blut und sie helfen zur Vermehrung des Hämoglobins. Aber wenn nur irgend eine unnatürliche, hybride Sorte erhältlich ist, die voll von Kunstdünger ist, dann wird sie anstatt gesund zu sein, viel wahrscheinlicher eine Krankheit verursachen. In diesem Fall solltest du aufhören, Rote Beete zu essen. Du solltest nicht abhängig sein von deinem Wunsch nach einer bestimmten Nahrung und du solltest vermeiden, was schädlich ist.

Deshalb solltest du verstehen, **wenn du jetzt weniger für Nahrungsmittel aufwendest, musst du später mehr für Medizin aufwenden**. Es ist ganz deine Wahl; du solltest das erkennen und die Entscheidung treffen, nichts unnatürliches zu konsumieren. **Erinnere dich stets:**

**Es ist dein Geburtsrecht,
eine gute Gesundheit zu genießen!**



Milchprodukte und deren Herstellung

