

# Det' bare mælk – eller er det?

*Nutidens industriprodukter har ikke meget at gøre med naturlig frisk mælk.*

*af David Fawley*

## Om mælken er sund for os, afhænger af:

1. Forarbejdning
2. Dyreetik
3. Ernæring

Der foregår en vedvarende diskussion i helsekostmiljøet, hvorvidt mælk er sundt for os eller ej. Nogle gange bliver mælk placeret sammen med kød og stempet som usund mad, og nogle hævder endda, at mælkeprodukter er sundhedsskadelige og fører til sygdom. Selvom der er en vis sandhed i disse påstande, er det dog ikke mælkeprodukterne i sig selv, som er årsagen. Den største skyld ligger i forkert behandling af de mælkegivende dyr, fejlagtig behandling af mælk og manglende forståelse for, hvordan mælkeprodukter skal bruges. I hindu- og buddhisttraditionerne i Indien anses mælk for ideel føde, særligt for personer på en åndelig vej. Selvom mælkeprodukter ikke passer til alle kropstyper, spiller de alligevel en vigtig rolle for de fleste af os - ikke bare for sundheden, men også for at give et langt liv. Den gamle vediske civilisation voksede op omkring koen, som gav mælk, fløde, smør og yoghurt. I ayurveda, den gamle lægekunst i Indien, bruges mange tilberedelsesformer af mælk medicinsk, særligt for at øge modstandsdygtigheden overfor sygdom og for at fremme rekonvalescens og styrke sundheden.

## Den hellige ko

Helt fra gammel tid er koen i Indien blevet betragtet som det mest hellige af alle dyr. Med sit blide væsen, og fordi hun uselvvisk giver af sig selv, er hun et symbol på Den guddommelige Mor.

Det græske ord Gaia og sanskritordet Gau betyder begge jord og ko. Gaia-teorien, som hævder, at jorden er en levende organisme - en intelligens, som gennemtrænger og regulerer livet på jorden - er en moderne version af den gamle metafor om universet som en kosmisk ko.

## Moderne produktion

Der er en række sundhedsaspekter ved mælk, som vi må kende til for at kunne bruge mælk rigtigt. Nogle mennesker mangler enzymerne, som skal til for at fordøje mælk, fordi deres etniske kultur ikke har haft tradition for at bruge mælkeprodukter. Voksne, som ikke blev ammet som små, kan også have problemer med at fordøje mælkeprodukter.

Med de fleste problemer med at fordøje mælk stammer ikke fra mælken i sig selv. De stammer fra den måde, mælken bliver behandlet på. Vi kan ikke give kartofflen skylden for problemerne ved at spise chips eller pommes frites - lige så lidt som vi kan give mælken skylden for de problemer, den forårsager.

På samme måde som hel hvede er forskellig fra hvidt, bleget mel, sådan er naturlig, frisk mælk forskellig fra de overforarbejdede mælkeprodukter, som sælges i dag.

## Kalven først

I Indien får koen lov til at give mælk til kalven først. Kun det, som er til overs - ofte rigeligt - bliver taget af menneskene. Hvis kalven tages fra moderen, mister mælken mange af sine nærende kvaliteter.

Nutidens mælkeproduktion fjerner kalven og slagter den. Vi dræber dyrets barn for at drikke dets mælk. Når kalven tages væk, fører koens smerte til udskillelse af giftstoffer i mælken.



Køer mishandles også på andre måder. De sættes i bås det meste af deres liv og malkes med maskiner. De er hybrider, skabt gennem kunstig befrugtning, genetisk manipulerede til at producere meget mere mælk, end der er sundt for dem.

De får hormoner, antibiotika og uorganisk korn. Koen optager kemiske giftstoffer i kroppen og udskiller dem i særlig grad i mælken.

Ayurveda forklarer meget detaljeret om egenskaberne ved de forskellige mælkeprodukter fra både ko, ged, bison og andre mælkeproducerende dyr. Imidlertid genfinder vi ikke disse egenskaber i mælk, som er produceret med moderne metoder.

### **Farlig pasteurisering**

Pasteur var bakterieteoriens far. Da sygdom i følge ham kommer fra bakterier, forhindres sygdom bedst ved at sterilisere maden og vores omgivelser. Naturen er fuld af bakterier og anses derfor for utryk, og naturlige produkter betragtes med skepsis.

Fra den naturlige lægekunsts synsvinkel er dét at sterilisere noget imidlertid det samme som at dræbe det. Et sterilt miljø er det bedste sted at udvikle sygdom, fordi livskraften og den naturlige modstand er ødelagt.

Pasteurisering af mælk består i at varme den, indtil alle bakterier, den måtte indeholde, er dræbt. Det gør, at mælken holder sig længere, er lettere at sælge og opbevare, men det betyder ikke, at den er blevet bedre mad. Denne forkogning nedsætter mælkens vitalitet.

### **Kunstig sundhed**

Vores kultur ser på mælk i sin naturlige form som utryk til menneskeligt forbrug, mens mælk fra dyr, der er opvokset i unaturlige omgivelser med kunstig mad og masser af medicin, anses for sund.

Vores mælkeprodukter er pasteuriserede, homogeniserede, nedkølede over lang tid og tilsat stoffer som salt, sukker og kunstige farver. For virkelig at kunne drage nytte af mælkens helende egenskaber er rå mælk bedst. Den vitaliserer krop og sind; men vi må være

opmærksomme på, at den ikke bliver for gammel, da den ellers kan være skadelig.

Det er også væsentligt, hvordan vi tilbereder mælken. I ayurveda siges det, at varm mælk helbreder sygdom, mens kold mælk forårsager den, så vi bør drikke mælken varm. Desuden bør de slimdannende egenskaber ved mælk modvirkes med de rette krydderier.

Ayurveda siger også, at det er med mælkeprodukter som med sukker: Tager man for meget, er de skadelige - særligt, hvis de er kolde. Deres fugtige og tunge egenskaber nedsætter specielt blodcirkulationen. Det kan føre til en række kroniske sygdomme som allergier, astma, gigt eller hjerte- og karsygdomme.

### **Giv mælk en chance**

Mælkeprodukternes elendige forfatning i det moderne samfund og mishandlingen af mælkegivende dyr taget i betragtning foretrækker mange at droppe mælkeprodukter. Det er forståeligt. Men vi bør gøre et forsøg med mælk, før vi går til kød, fisk, sukker eller mad med kunstige tilsætningsstoffer for at få styrke og vitalitet.

Selvom de fleste af os ikke behøver at afstå helt fra mælkeprodukter, behøver vi imidlertid at insistere på en højere standard for vore mælkeprodukter. Prøv at skaffe mælk fra steder, hvor man behandler dyrene godt og giver dem økologisk dyrket foder.

Køb rå mælk, hvis det er muligt. Hvis det ikke er lovligt, så kæmp for at få ændret sådanne ufornuftige love. Støt din lokale bonde og dine lokale dyr.

Hvordan bruger vi bedst mælkeprodukter?

### **Komælk**

Mælk er ideel føde til styrke og regenerering. Den giver næring til sindet og hjertet. Mælk er godt mod blødning i lungerne, tør hoste, mavesår, ufrugtbarhed og mangel på vitalitet.

Varm mælk med ghee (klaret smør) er et naturligt afføringsmiddel. Pasteuriseret og homogeniseret mælk fører imidlertid ofte til forstoppelse. Kardemomme er det bedste middel til at



modvirke mælkens slimdannende effekt. Ingefær, kanel og gurkemeje kan også bruges. Varm mælk med lidt muskat før sengetid er god medicin mod søvnløshed.

Komælk anbefales ikke til kapha-(tunge og fugtige) typer, selvom de nogle gange har det godt med letmælk. Den er bedst for vata- (luftige) og pitta- (ildagtige) typer, som behøver mælkens fugtige energi.

### **Gedemælk**

Denne er god for kapha-typer, mennesker, som ofte har meget slim. Den bør indtages varm og med krydderier. Den har en varm natur og bør undgås af dem, som har infektioner eller for meget syre i kroppen (pitta-typer).

### **Fløde**

Fløde ligner mælk, men er tungere. Vi må være forsigtige med fløde, hvis vi har en svag fordøjelse. En god regel for mælkeprodukter - og særligt de tunge typer som fløde og ost - er at undgå dem, hvis man har tydelige belægnings på tungen. Det tyder nemlig på stagnation i fordøjelsessystemet.

### **Flødeis**

Is er vanskeligt at fordøje. Kulden nedsætter fordøjelsesilden, særligt hvis det indtages efter et måltid. Is indeholder en masse sukker og ofte mange andre tilsætningsstoffer og æg. Ayurveda anbefaler ikke is.

Dog kan naturligt fremstillet is og yoghurtis spises om sommeren, hvis fordøjelsen er god, hvis man ikke er overvægtig, og hvis man er opmærksom på, hvilken anden mad isen kombineres med.

### **Yoghurt**

Yoghurt er tungt fordøjeligt som ost, og det er en udbredt misforståelse, at det er et godt slankemiddel, det er tværtimod godt til at tage på af.

På trods af, at yoghurt i Vesten ofte hører til morgenmaden, er det sjældent godt om morgenen, fordi vi har mere slim og stagnation i kroppen efter at have ligget stille om natten. Kold yoghurt om morgenen kan forårsage

slimdannelse, og sammen med frugt bliver det endnu værre.

Yoghurt går godt sammen med agurk, som har den rette lethed til at balancere tyngden i yoghurten. Dette er basis i raita, en yoghurtsalat som serveres til de fleste indiske måltider.

Yoghurt er bedst med krydderier som kørvel, koriander og cayenne.

Yoghurt er primært for vata-typer og bør bruges med forsigtighed af pitta- eller kapha-typer.

### **Lassi**

En god måde at bruge yoghurt på er at blande lige dele vand og yoghurt i en blender og tilsætte kardemomme eller muskat. Dette kaldes takra. Dersom drikken sødes eller saltes, kaldes den lassi.

Det er god mad for rekonvalescenter og personer med svag fordøjelse. Selvom det er afkølede, er det godt mod dårlig ernæringsoptagelse og diarré. Lassi anses for at være gudernes føde.

### **Kefir**

Kefir er en anden gæret mælkedrik, særligt velegnet for vata-typer (luftige med tendens til nervøsitet). Kan dog give problemer sammen med frugt.

### **Ost**

Ost er tung, klistret og ofte vanskelig at fordøje. Den må frarådes, når der er stagnation i kroppen.

Ost kan forårsage gigt, betændelser, udslæt, forkølelse, lungeproblemer og forhøjet kolesterol. Jo mere gæret og salt den er, desto tungere fordøjelig. De milde, søde oste er at foretrække.

De tunge egenskaber ved ost kan bedst modvirkes med krydderier som sennep, cayenne, sort peber, peberrod og kørvel.

Ost kan smeltes over grøntsager, især de lette som broccoli og blomkål, hvorved egenskaberne afbalanceres.

Smøreost er ikke helt så tungt fordøjeligt som almindelig ost, men hytteost er den letteste. Den er afkølede og næringsrig. Det er den mest anvendte os i Indien.



Løben, som bruges i ostefremstillingen, kommer fra komaven, så de fleste oste er strengt taget ikke vegetariske. Spørg efter løbefri oste.

### **Creme fraiche**

Det er nok det mest syredannende mælkeprodukt, og det kan forårsage betændelsestilstande som mavesår, halsbrand og feber. Det egner sig bedst for de luftige vata-typer.

### **Smør**

Smør laves almindeligvis af pasteuriseret mælk, tilsat farvestoffer og store mængder salt. Lang tid i køleskab kan desuden have svækket dets sundhedsmæssige egenskaber.

Smør er godt for dem med stærk fordøjelse og ekstra indre varme. Det bør ikke spises koldt - det er bedre at smelte det over maden. For meget smør kan øge kolesterolet og skabe stagnation. Udvortes kan smør bruges mod brandsår og sår.

### **Ghee**

Ghee (klaret smør) lavet af rå, usaltet smør er godt for de fleste. Det giver styrke, vitalitet og intelligens og modvirker feber og infektioner. Det er let for leveren at fordøje, men det kan øge kolesterolet - dog mindre end smør.

Ghee bør indtages sammen med mad eller i mælkeblandinger. Indtaget direkte kan det give kvalme ligesom olie.

Opbevaret i en kobberskål er det godt mod alle typer hudproblemer, når det anvendes direkte på huden.

Ghee er godt som lampeolie til meditation og religiøse ritualer, eftersom dets nærende kraft har en rensende virkning på omgivelserne og sindet.

*David Frawley har skrevet flere bøger om ayurveda. Henv.: The American Institute of Vedic Studies, P.O.Box 8357, Santa Fe, NM 87504-8357, USA, [www.vedanet.com](http://www.vedanet.com)*

*Fra: Nyt Aspekt 2/99*

