

## Buttermilch

hat ähnliche Wirkung wie saure Milch; sie wirkt mehr abführend als letztere.

Ein außerordentlich stark wirkendes Heilmittel für Nieren- oder Leberleiden und bei mangelhafter Blutzirkulation haben wir in den Molken. Diese werden auf folgende Art zubereitet, denn das, was man gewöhnlich Molken nennt, besitzt diese Heilkraft nicht. Man lasse saure Milch 8—14 Tage stehen, dann seihe man sie durch ein Tuch (Käsetuch). Das ausgeschiedene Wasser (Molken) ist ein lebendiges Heilmittel, denn nach dem Dickwerden der Milch hat sich durch die zweite Gärung eine andere Art Bakterien entwickelt, welche diejenigen in der sauren Milch vernichteten. Die Bakterien solcher Molken sind außerordentlich tätig und wenn sie in den Körper eingeführt werden, gehen sie direkt nach denjenigen Organen, wo sie Beschäftigung für ihre Reinigungsaufgabe finden; sie dringen in die Capillargefäße ein und öffnen dieselben. Diese lebendige Medizin wirkt stärker als alle Produkte der Pharmakopoe. Man sei daher vorsichtig in deren Anwendung und trinke nicht mehr als ein halbes Glas 3 Mal in der Woche. Der zurückgebliebene Käse ist nicht brauchbar.

Beim Genuß der Milch und deren Produkten muß wie bei allen guten Dingen Wechsel eintreten. Wer das ganze Jahr hindurch täglich regelmäßig sein genau abgemessenes Quantum Milch mechanisch vertilgt, wird Magen und Darm unfehlbar in einen Zustand der Unzufriedenheit bringen, so daß sie dagegen reagieren. Die Folge davon ist Verschleimung, Nerven-erhitzung. Nur wer Pausen eintreten läßt, kann Nutzen daraus ziehen. Die besten Zeiten für solche Pausen werden durch die Umstände geboten. Die Kuh hat alljährlich zweimal ihre Reinigungszeit, welche in dieselbe Periode fällt wie bei allen Geschöpfen. Die Hauptreinigungszeit fällt zwischen Winter und Frühjahr in die Monate Februar und März bis zu der Zeit, wo sie grünes Futter bekommt. Im Hochsommer findet die zweite Reinigung statt. Zu diesen Zeiten ist die Kuhmilch nicht rein, sondern sie enthält Abfallstoffe der Kuh und ist daher nicht zuträglich. Außerdem wird die Güte der Milch im Frühjahr dadurch beeinträchtigt, daß das Futter der Kuh, das Heu den Wohlgeruch fast vollständig verloren hat. Die Milch entbehrt daher des Aromas (der Nervenkraft) so lange, bis die Kuh grünes Futter bekommt. Die Sahne macht eine Ausnahme, indem sie weniger unter diesem Wechsel leidet, sie