



## **Gewürzmilch**

### **Gewürzmilch – leckeres Anti-Vata-Hausmittel**

**Am Abend** 1 Tasse gekochte Milch, **heiß getrunken** und mit **Gewürzen** versetzt, ist ein hervorragendes ayurvedisches Hausmittel für Menschen mit **Vata-Krankheiten** oder einer **Vata-Konstitution**. Sie sollten hierfür die beste verfügbare, möglichst unhomogenisierte **Bio-Frischmilch** verwenden und auf H-Milch oder länger haltbar gemachte Milch verzichten.

Nehmen Sie ½ - 1 Teelöffel **Ghee**, je nach individueller Vorliebe etwas **Kurkuma, frischen Ingwer, Zimt, Kardamom und Safran** und kochen Sie diese Zutaten in einer Tasse Milch auf. Zur Verbesserung des Schlafs ersetzt man Zimt, Ingwer und Curcuma durch eine Prise Muskat-Pulver. Sehr lecker ist auch ein Schuss süßes **Mandelöl** (aus dem Bioladen oder dem Reformhaus) oder ein Teelöffel **Mandelpulver**, das Sie einfach in der Milch mitkochen. Trinken Sie die heiße Gewürzmilch **vor dem Schlafengehen**. Bei Bedarf können Sie zum Süßen noch etwas **Vollrohrzucker** oder Melasse hinzugeben. Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte **mindestens eine Stunde** betragen und das Abendbrot nicht zu üppig gewesen sein. Bei Erkältungskrankheiten, Asthma oder Übergewicht sollten Sie auf die Milch verzichten.

Eine therapeutische Variante ist die **Ashvagandha-Gewürzmilch**. Ashvagandha, die indische Winterkirsche, ist die bekannteste Vata-reduzierende Pflanze im Ayurveda. Für diese Variante nehmen Sie einfach einen Teelöffel Ashvagandha-Pulver oder **2-4 Ashvagandha-Kräuterpresslinge** hinzu und geben Sie diese in die warme Gewürzmilch. Alles andere bleibt gleich. Die indische Winterkirsche erinnert mit ihrer leicht bitteren Note geschmacklich etwas an Getreidekaffee. Zum Ausgleich der Bitternote können Sie einfach etwas mehr Zucker verwenden.

Die Gewürzmilch ist ein **wirksames und leckeres Hausmittel**, das Sie bei allen Vata-Störungen verwenden können (auch bei Schlafstörungen) und das sich **leicht und schnell** zuhause zubereiten lässt. Im Übrigen eignet sich die ayurvedische Gewürzmilch in etwas größerer Portion (z.B. 1 Becher) auch **hervorragend als Frühstück** in Kombination mit dem Fruchtmus **Chyavanaprash**, dann aber **alleine** und ohne weiteres Frühstück.

***Wir wünschen Ihnen Gesundheit!***