

Ghrta – Mediziniertes Butterreinfett in der ayurvedischen Therapie

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Der Einsatz fettiger Zubereitungen hat in der ayurvedischen Gesundheits- und Heilkunde seit langem Tradition. Die Möglichkeiten sind vielfältig, ein mediziniertes Ghrta läßt sich innerlich und äußerlich anwenden.

WIRKUNG VON GHRTA

Butterreinfett wird im klassischen Ayurveda als das beste unter allen tierischen Fetten angesehen und wirkt als exzellentes „Yogavahi“ – es trägt und potenziert die Qualitäten medizinischer Substanzen.

Folgende Wirkungen werden zugeschrieben:

- » besänftigende Wirkung auf Pitta und Vata, ohne extrem Kapha zu erhöhen
- » fördert den Nährsaft, aus dem alle Körpergewebe genährt werden
- » erhöht die Qualität und Quantität des Fortpflanzungsgewebes und stärkt Ojas, die vitale Essenz unseres Körpers
- » wirkt stark auf das Nervensystem ein
- » beseitigt brennende Empfindungen
- » erzeugt Weichheit im Körper
- » fördert die Stimme, Hautfarbe und -glanz
- » stärkt Verdauung und Stoffwechsel
- » gibt körperliche Kraft und baut in Mangel geratene Körpergewebe wieder auf.

HERSTELLUNG VON MEDIZINIERTEM GHRTA

Ich empfehle seit Jahren die Selbstherstellung von Ghrta und lasse dies häufig sogar meine Patienten eigenständig nach Anleitung durchführen. Die Marktware ist zumeist qualitativ minderwertig und gleichzeitig sehr kostenintensiv.

Für die Herstellung eines medizinierten Ghrta benötigen Sie Butterreinfett, Wasser, ausgewählte Kräuter im Grobschnitt sowie pflanzliche Pulver.

Die Zubereitung erfolgt nach einer grundlegenden Formel:

1 Teil Pflanzenpaste (Kalka) wird mit **4 Teilen Butterreinfett** (Ghrta) und **16 Teilen Flüssigkeit** (Drava) so lange geköchelt, bis das gesamte Flüssigkeitsvolumen verdunstet ist. Das Ergebnis ist ein Ghrta, welches nun Farbe, Geschmack und therapeutische Qualitäten der Kräuter in sich trägt. Die zu 16 Teilen verwendete Flüssigkeit besteht zumeist aus einem wäßrigen Auszug, der selbst aus 1 Teil Kräutern und 16 Teilen Wasser durch Einkochung auf $\frac{1}{4}$ der Wassermenge gewonnen wird.

Hier nun ein Beispiel:

Für die Herstellung von 1 Liter mediziniertem „Triphala Ghrta“ benötigen Sie 1 Liter Butterreinfett, 4 Liter Triphala-Dekokt (gewonnen aus dem Einkochen von 1kg Triphala mit 16 Litern Wasser auf $\frac{1}{4}$) und 250g Triphala-Paste (aus Pulver mit Wasser angerührt). Die Kochzeit beträgt im Durchschnitt etwa 1 Stunde je abzukochenden Liter. Anhand der Konsistenz der Pflanzenpaste läßt sich das jeweilige Kochstadium erkennen – wenn sie härter wird und über Feuer keine Geräusche mehr abgibt, ist das Ghrta wasserfrei und somit fertiggestellt.

KLASSISCHE GHEE-REZEPTUREN UND DEREN EINSATZGEBIETE

- » Triphala Ghrta (auf Basis der „drei Früchte“) – bei Nachlassen der Seh- und Hörkraft
- » Shatavari Ghrta (auf Basis von *Asparagus racemosus*) – bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhäute, Frauen im Klimakterium, Magerkeit
- » Brahmi Ghrta (auf Basis von *Bacopa monniera*) – bei Epilepsie, Depressionen, Konzentrationsstörungen
- » Ashvagandhadi Ghrta (auf Basis von *Withania somnifera*) – bei Schlafstörungen, innerer Anspannung, Unfruchtbarkeit
- » Tikta Ghrta (auf Basis bitterer Heilpflanzen) – bei Hauterkrankungen wie Psoriasis, zur Vorbereitung auf die Ausleitungen im Pancha Karma

ÄUßERLICHER EINSATZ VON GHRTA

- » Fußmassage (Padabhyanga) – mit Triphala Ghrta: wirkt stark auf Augen und Ohren ein
- » Augenbehandlung (Akshitarpana) – mit Triphala Ghrta: wirkt augmentonisch und verbessert das Sehvermögen
- » Intranasalthherapie (Nasya) – mit bsp. Brahmi Ghrta: wirkt bei psychischen Problemen wie depressiven Verstimmungen
- » Lokalbehandlungen (Lepa) bei Hauterkrankungen – z.B. mit Jatyadi Ghrta bei Wunden

DOSIERUNG FÜR DIE INNERE EINNAHME

Zur Einnahme eines Ghrta werden drei Möglichkeiten differenziert:

- 1.** Einnahme i.R. einer Vorbereitung für die Ausleitungsverfahren der Magenspülung und der Abführtherapie über den Darm, wie im Pancha Karma üblich – hier wird die Dosierung täglich über 3-7 Tage um 10-20ml gesteigert und erreicht Höchstwerte in Deutschland von bis zu 100ml.
- 2.** Einnahme als Dauerdosierung über längere Zeiträume, z.B. bei Patienten mit Schleimhautentzündungen im Magen-Darmtrakt – hier liegt die Dosis bei 10-20ml 2x täglich getrennt der Mahlzeiten.
- 3.** Einnahme zur Behandlung von psychischen Erkrankungen – hier wird eine sehr hohe Dosis verabreicht, die nur unter Aufsicht eines erfahrenen Ayurveda-Mediziners erfolgen darf.

MODERNE ERFAHRUNGEN

Der Einsatz von Ghrta hat sich in der Ayurveda-Therapie auch für Europäer als äußerst nützlich erwiesen. Es kommt auf die rechte Dosis an, um Nebenwirkungen vermeiden zu können. Butterreinfett ist cholesterinhaltig und sollte daher bei Fettstoffwechselstörungen nicht über längere Zeiträume hochdosiert eingesetzt werden. Liegen Fettverdauungsstörungen der Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse vor, sollte vor Einsatz immer ein kundiger Mediziner kontaktiert werden.