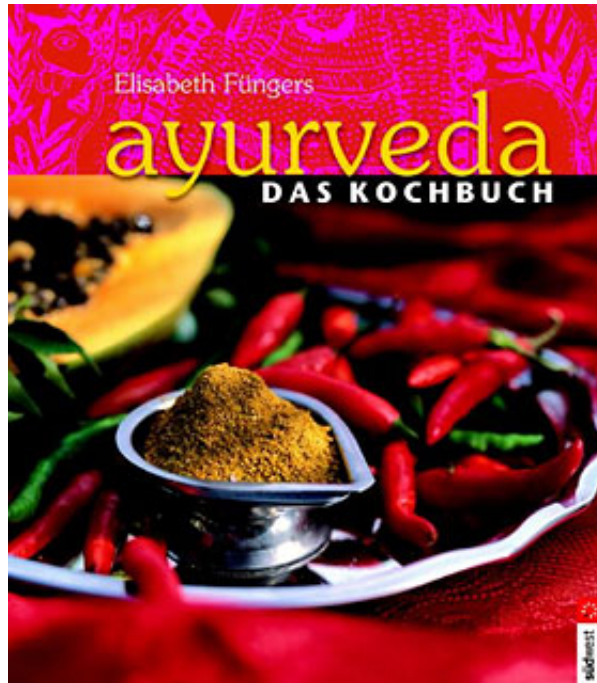


Elisabeth Füngers Ayurveda - Das Kochbuch

Leseprobe

[Ayurveda - Das Kochbuch](#)

von [Elisabeth Füngers](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6944>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Sri Lanka - die Heimat des Ayurveda

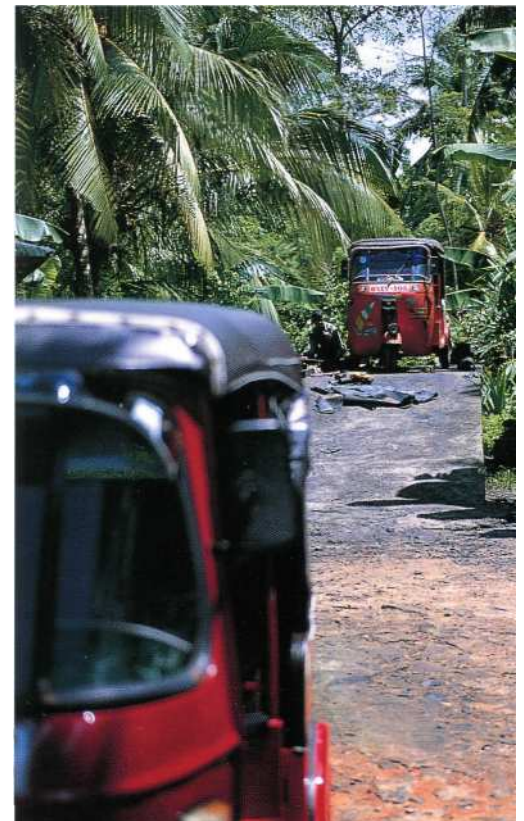
Das medizinische und naturheilkundliche Erbe, seit Jahrhunderten lebendig, hat vor Jahren seinen Siegeszug in die westliche Welt angetreten. Die älteste und grundlegende Naturheilkunde der Welt, der Ayurveda, hat auf Sri Lanka seinen Ursprung und seine Wurzeln.

Von Generation zu Generation wird hier das alte Wissen über die Ganzheit des Lebens von Vätern an ihre Kinder weitergegeben. Ayurveda ist eine detailgenaue, nachvollziehbare und unglaublich vielfältige Wissenschaft über die Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda - ein perfektes Medizinsystem, um den Körper gesund zu erhalten und von Krankheiten zu befreien.

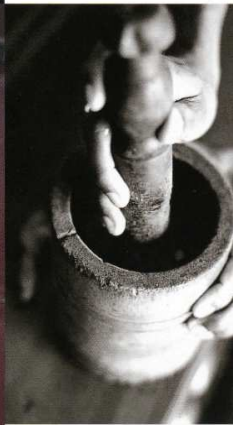
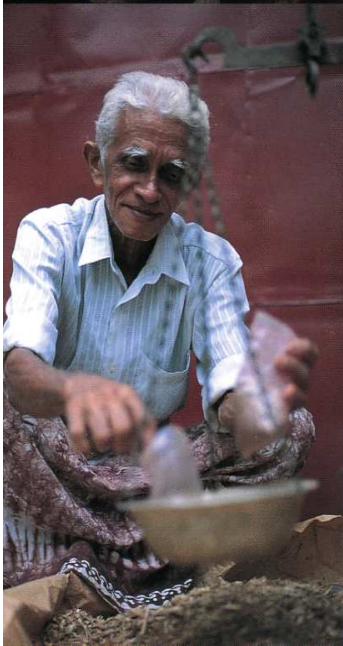
Besonders auf Sri Lanka gibt es herausragende Ayurvedaärzte. Besondere Hochachtung genießen die Heilkundigen, die aus traditionellen Arztfamilien kommen, also alle Regeln des überlieferten Ayurveda beherrschen und sich in einem Universitätsstudium zusätzlich die Wissenschaft des Ayurveda angeeignet haben.

Überwiegend auf Sri Lanka wachsen alle bekannten Ayurvedaheilpflanzen und -kräuter, und so bietet die Insel die idealen Voraussetzungen für ayurvedische Kuren. Das tropische Klima spielt dabei eine entscheidende Rolle - sowohl für das Wachstum der Heilpflanzen als auch die gelungene Durchführung der Kuren. In der Wärme öffnen sich die Körperkanäle, und die erwünschten Reinigungsprozesse finden statt. Unter diesen idealen Bedingungen ist gerade auf Sri Lanka das zukunftsweisende und führende Ayurvedakurzentrum für ausländische Gäste entstanden, das neben einer ausgezeichneten gesundheitlichen Betreuung der Gäste durch erfahrene Ayurvedaärzte auch eine hervorragende und authentische Küche zu bieten hat. Und diese Idealvoraussetzungen waren Grundstein für dieses ayurvedische Kochbuch. Alle Foodfotos sind im Hotel Paragon auf Sri Lanka, an der Küste zum Indischen Ozean, entstanden, und zusammen mit den Reportagefotos spiegeln sie die bezaubernde Atmosphäre der Insel wider. Die authentischen ayurvedischen Rezepte machen dieses Buch zu einem außergewöhnlichen Kochbuch.

Gewürze spielen eine zentrale Rolle in der ayurvedischen Küche. Nicht umsonst wird Sri Lanka, das Ursprungsland des Ayurveda, auch die »Gewürzinsel« genannt. Wer sich von Land und Leuten verzaubern lassen möchte, mietet sich ein Tuk-Tuk und genießt die Schönheit und den Reichtum der Insel Sri Lanka im Indischen Ozean.



Ayurveda am Ursprung



»Ayur« heißt Leben - oder auch Lebensspanne -, und »Veda« bedeutet Wissenschaft. Ayurveda ist also das Wissen vom langen und gesunden Leben. Diese Lehre hat ihren Ursprung vor etwa 5000 Jahren in der Region am Fuße des Himalayagebirges. Seit gut 3500 Jahren gibt es schriftliche Aufzeichnungen. Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre, die auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zielt. Krankheit ist demnach eine Disharmonie. Man könnte auch sagen, Ayurveda ist eine Lebensphilosophie. Die Lebensenergie will bewahrt und gepflegt werden. Dazu brauchen wir frische Nahrung (keine Tiefkühlkost oder nichts Aufgewärmtes) und sauberes Wasser, reine Luft und Sonnenlicht, gemäßigte körperliche Bewegung und einen ausgewogenen Atem. Gewaltloses Verhalten und Ehrfurcht vor dem Leben sowie liebevolle und positive Gefühle gehören ebenso dazu. Die Quelle des Ayurveda liegt eigentlich in uns selbst. Ayurveda erstrebt die Heilung durch Selbstheilung.

Ayurveda ermuntert zu einem lustvollen und liebevollen Umgang mit sich und seinem Leben, zu Toleranz und Aufmerksamkeit gegen-



Früher hatte jedes Dorf seinen ayurvedischen Arzt, der von allen Dorfbewohnern gemeinsam bezahlt wurde,

Heute werden Kräuter für Heilbäder und Sonderbehandlungen, Blüten für duftende Bäder, Wurzeln, Rinden,

über sich und anderen. Ayurveda ist undogmatisch. Es gibt kein »Muss« - vielmehr soll Wachheit gefördert werden, um zu erkennen, was einem gut tut. Somit soll auch die Zubereitung des Essens immer mit einer positiven Haltung einhergehen. Die Grenzen zwischen Nahrungs- und Heilmitteln sind fließend.

Ayurveda bedeutet auch, einen natürlichen Tagesablauf zu leben. Frühes Aufstehen, Entspannungsübungen wie z. B. Yoga, viel warmes Wasser als Getränk, Massagen, mittags die Hauptmahlzeit, danach eine kurze Mittagsruhe, ein leichtes Abendessen und früh zu Bett gehen das ist der ideale Tag nach ayurvedischem Verständnis.

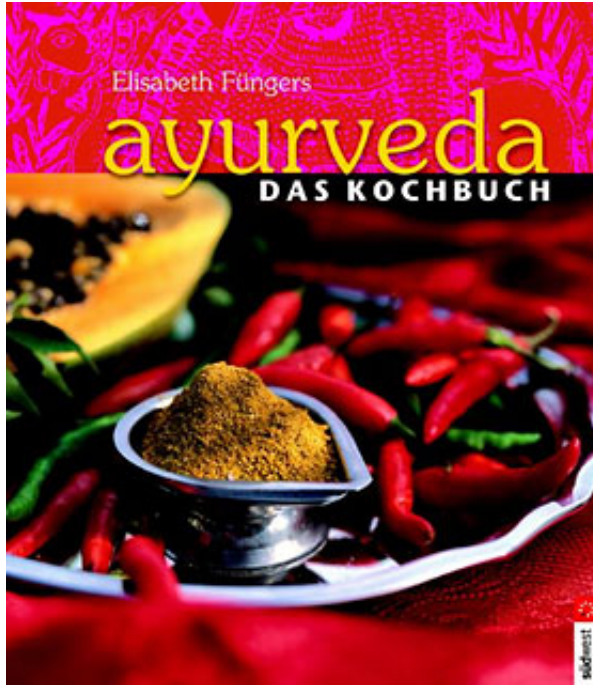
Auf Sri Lanka wird die alte Volksmedizin heute wieder gefördert. Es gibt Krankenhäuser und Praxen im ganzen Land. Rund 12 000 ayurvedische Ärzte praktizieren, viele von ihnen stammen aus traditionellen Ayurvedafamilien. Die Ausbildung dauert mindestens vier Jahre, die westlichen Methoden sind in die Lehrpläne eingebaut. Gut 75 Prozent der Bevölkerung vertraut auf die ayurvedische Medizin.

Auch selbst gedrehte Pillen gehören zum ayurvedischen Behandlungsspektrum. Je nach Zutaten helfen sie bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes oder Gelenkbeschwerden.



Öle und andere Schätze der Heilkunst im Kurhotel Paragon auf Sri Lanka frisch vor Ort verarbeitet und hergestellt. Zum größten Teil wird

die tägliche Medizin in der hauseigenen Apotheke von Dr. Douglas Andrew Seneviratne (ganz links) individuell zubereitet.



Elisabeth Füngers
[Ayurveda - Das Kochbuch](#)

128 Seiten, geb.
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de