

Frank W. Lotz

Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Leseprobe

[Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

von [Frank W. Lotz](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6965>

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.



Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen

Ayur-Veda ist die uralte vedische Wissenschaft vom Leben, die in Indien seit Tausenden von Generationen in seiner Vollkommenheit weitergegeben wurde. Im Laufe der Zeit ging mehr und mehr von diesem wunderbaren Wissen verloren. In seiner Ganzheit schließt diese Wissenschaft Kosmos und Mikrowelt ein. Sie besitzt verschiedenste Möglichkeiten, Fehlfunktionen zu neutralisieren und vollkommene körperliche sowie geistige Gesundheit wiederherzustellen. Dieses immense Wissen wurde bis zum heutigen Tage in Indien bruchstückhaft bewahrt. Maharishi Mahesh Yogi gelang es in Zusammenarbeit mit den besten indischen Ayur-Veda-Ärzten, den Ayur-Veda in seiner Gesamtheit wiederzubeleben. Das höchste Gremium aller indischen ayurvedischen Ärzte, der „All Indian Ayurvedic Congress“ bezeichnet den Maharishi-Ayur-Veda als das beste ganzheitliche ayurvedische System, da es alle Aspekte dieser vollkommenen Wissenschaft berücksichtigt.

Ayur-Veda ist ein Wissenszweig aus dem Veda, der aus 40 verschiedenen Aspekten besteht. Charaka-Samhita und die anderen 5 Samhitas des Ayur-Veda enthalten eine für alle Zeiten gültige Sammlung von Forschungsergebnissen aus vielen Tausenden von Jahren. Durch Maharishis umfassenden Gesundheitsansatz wird unter anderem ein erhöhtes physiologisches Gleichgewicht erreicht; dies wurde in umfangreichen Studien bestätigt (aus „Der Menschliche Körper“ von Prof. Dr. Tony Nader).

Schon seit ewigen Zeiten verschreiben Ayur-Veda-Ärzte, die man Vaidyas nennt, Nahrung als wichtigste vorbeugende Medizin. Dabei berücksichtigten sie die individuelle Gesamterscheinung und das Wesen des jeweiligen Menschen. Dies wird mit Hilfe des „**Ahara**“ gemacht, dem Wissen von der richtigen Nahrungsaufnahme.

Dieser Erkenntnis zufolge wird durch richtiges Essen der Körper gereinigt und ein starker Geist entwickelt, was zu rechtem Handeln führt und damit zu der ganz natürlichen Erfüllung von Wünschen des Menschen.

Da Ayur-Veda das Wissen um die richtige Ernährungsweise im Bewusstsein wiederherstellen kann, können selbst lebenslange schlechte Essgewohnheiten überwunden werden. Ihre Ernährung kommt ins Gleichgewicht, wenn Sie auf die Signale Ihres Körpers achten und lernen, diese zu respektieren. Alle 40 Aspekte des Veda und der vedischen Literatur werden im Maharishi-Ayur-Veda zur Gesunderhaltung genutzt. Hier die wichtigsten Programme im Maharishi-Ayur-Veda: Transzendente Meditation und das TM-Sidhi-Programm, Yoga-Asanas, Gandharva-Veda (Musik), Ayurvedische Reinigungskuren (Panchakarma & Rasayanas), Sthapadya Ved (Ved-Architektur), Jyotish & Yagya - Vedische Astrologie. (Siehe Prof. Dr. Tony Naders Buch „Der Menschliche Körper - Ausdruck des Veda“)

Vedische Ansichten zur Ernährungsweise:

Schon ein altes ayurvedisches Sprichwort besagt: „**Ohne richtige Essweise ist Medizin nutzlos, mit richtiger Essweise ist Medizin unnötig.**“

Essen ist die einfachste und natürlichste Form, um gesund zu bleiben. Das Richtige in den richtigen Mengen zur rechten Zeit und in der richtigen Art und Weise zu essen, hilft Krankheiten zu verhüten und jung zu bleiben.

Wie wir die Nahrung verdauen, ist wichtiger als das, was wir essen. Obwohl richtige Nahrung wichtig ist, ist gute Verdauung entscheidender. Das beste Essen der Welt ist nutzlos und sogar schädlich, wenn es schlecht verdaut wird.

Jeder Mensch braucht andere Speisen. Westliche Ernährungsempfehlungen sind oft allgemein gehalten. Man legt Wert auf das richtige Maß von Proteinen, soll nicht zuviel Fett oder Süßigkeiten essen usw. Im Ayur-Veda rät man jedoch beispielsweise dem einen Menschen von Fett ab, während man es einem anderen empfiehlt.

Der Geschmack der Speisen ist für eine gesunde Ernährung äußerst wichtig und nicht nur eine angenehme Beigabe. Bei Kunst und Musik achten und pflegen wir häufig den guten Geschmack, beim Essen machen wir es leider zu wenig. Untersuchungen an Tieren aus der Natur haben gezeigt, dass diese diejenigen Nahrungsmittel auswählen, die ihnen die dem

Körper fehlenden Elemente liefern. Die Auswahl beruht hauptsächlich auf ihrem Geschmacks- und Geruchssinn. Menschenaffen kennen z.B. über 300 verschiedene Pflanzen. Darunter viele Heilpflanzen, die sie bei Beschwerden einsetzen. Die größte Wirkung einer Nahrung rührt aus der Bewusstseinsqualität desjenigen, der das Essen zubereitet. Der zweitwichtigste Faktor ist die Stimmung beim Essen.



Oma Minna sagt: Gute Laune beim Kochen und Essen und du kannst den Arzt vergessen!

Es ist auch nicht außer Acht zu lassen, aus welcher Quelle das Geld für die Lebensmittel stammt. Werden die Lebensmittel beispielsweise von dem Geld eines guten Arztes gekauft, der jeden Tag Menschenleben rettet, ist die feinstoffliche Qualität nachvollziehbar höher als diejenige eines Drogenbosses, der sein Geld mit dem Leid anderer Menschen verdient. Hier wird ein karmisches Grundprinzip deutlich: So wie man sät, wird man ernten.

Weitere Einflüsse sind die richtige Zusammensetzung der Nahrungsmittel. Sie sollen naturbelassen, also nicht genmanipuliert und möglichst biologisch und frei von Giftstoffen sein. Da dieses Thema so wichtig ist, und mir sehr am Herzen liegt, folgt das nachfolgende Kapitel.



Frank W. Lotz

[Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

Ein Ayurveda-Kochbuch mit ausführlicher
Kräuter und Gewürzkunde

264 Seiten, geb.
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de