

Willkommen in meinem Buch!

Gehörst du zu den Menschen, die ihre Träume noch nicht aufgegeben haben, obwohl Schmerzen und Unbeweglichkeit dich im Moment noch davon abhalten, sie zu verwirklichen? Kannst du dir vorstellen, etwas Zeit und auch Geduld in dich selbst zu investieren? Liebevoll für dich zu sorgen, damit es dir wieder bessergeht und deine Träume doch noch wahr werden? Dann heiße ich dich herzlich willkommen!

In diesem Buch möchte ich dir einen ganz praktischen Weg aufzeigen, wie du mit passenden Nahrungsmitteln sowie der richtigen Zusammenstellung und Zubereitung von Speisen deinen Körper so entlastest und nährst, dass er weniger bis gar keine Entzündungen mehr produziert. Ziel ist es, Beschwerden von chronischen Gelenkerkrankungen zu lindern – so wie es mir gelungen ist – oder sie sogar ganz loszuwerden.

Das, was wir täglich essen, hat ein enormes Potential und unser Körper hat eine unglaubliche Fähigkeit zur Regeneration. Indem du für dich kochst und darauf achtest, was du isst, hast du die Möglichkeit, diese Regenerationsfähigkeit für dich zu nutzen. Und wenn du darüber hinaus noch achtsam mit dir umgehst, deine Wünsche und Bedürfnisse erkennst und respektierst und liebevoll für dich sorgst, hast du schon viel gewonnen.

Viele der Rezepte in diesem Buch sind von der makrobiotischen Heilküche inspiriert, die ich als enorm wirkungsvoll erfahren habe. Ein Großteil meiner heilsamen Gedanken kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die ich vor allem wegen ihrer verständlichen Erklärungen schätze und die ich dir hier näherbringen möchte. Doch auch in der westlichen Medizin gibt es mittlerweile gute Ansätze und hilfreiche Therapien, die ein Leben mit schmerzenden Gelenkerkrankungen erträglich bis gut werden lassen. Und auch die moderne westliche Ernährungswissenschaft gibt gute Hinweise, die wir uns unbedingt zu Nutze machen sollten.

Mit diesem Buch möchte ich dir zurufen: Fang an! Auch wenn es nur ein klitzekleiner Schritt ist, mit dem du beginnst. Viel Freude beim Kochen und Experimentieren. Genieße meine himmlischen Rezepte, damit deine höllischen Schmerzen endlich der Vergangenheit angehören!

Deine Anke Mouni Meyer