

Willkommen in meinem Buch

Ich freue mich sehr, dass mein neuestes Buch über die therapeutischen Wirkungen der ayurvedischen Ernährung im TRIAS Verlag in der Reihe »Medical Cooking« erscheint, denn diese Bezeichnung trifft die Realität des Ayurveda zu einhundert Prozent! In der westlichen Welt dient das Essen hauptsächlich der Energiezufuhr und dem Genuss. Die Nahrung als Heilmittel zu verstehen, liegt uns im Allgemeinen fern. Der Ansatz des Ayurveda ist ein ganz anderer – hier essen wir, um den Körper neu zu bilden, und wählen Nahrungsmittel und Gewürze aus, um ihm Kraft und Gesundheit zu geben. Wir möchten im Ayurveda grundsätzlich immer durch das richtige Essen helfen, mit den kleinen individuellen Schwachpunkten umzugehen, die jeder Mensch aufweist, sodass er nicht erkrankt. Aus ayurvedischer Sicht können wir durch eine heilsame Nahrung auch Krankheiten konkret behandeln. Damit ist »Medical Cooking« geradezu der Inbegriff der ayurvedischen Herangehensweise, in der wir stets zunächst versuchen, durch Ernährung und Lebensstil, Krankheiten fernzuhalten oder zu behandeln.

Dabei ist der Ayurveda sehr sinnlich. Die meisten pharmakologischen Wirkungen lassen sich durch Sinneswahrnehmungen erkennen. Dazu lernt man zunächst, seine Sinne zu schulen. Schmecken, Riechen und Spüren werden bewusster gelernt und die Wahrnehmungen besser eingeordnet. Schon der Prozess der sinnlichen und geistigen Auseinandersetzung mit der Ernährung ist schön, macht Freude und füllt nicht nur den Bauch.

Täglich vertiefe ich in meiner Praxis für Ayurvedamedizin, die ich seit mehr als 20 Jahren betreibe, die Beobachtung, dass die ayurvedische Ernährung eine sehr große Wirkung hat. Nichts ist überzeugender, als erkennen zu können, wie sich die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden mit einfachen Impulsen von der Ernährung stark zum Positiven verändern. Dass Menschen, die zum Beispiel zu Erkältungen, Allergien, Verdauungs- oder Schlafstörungen neigten, damit ohne Medikamente oder Nahrungsergänzungstoffe zu einem stabilen Immunsystem, einer guten Verdauung und einem tiefen Schlaf kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch und eine gute Gesundheit!

Ludwigsburg, im Juni 2024

Dr. med. Hedwig Gupta