

# Frank W. Lotz

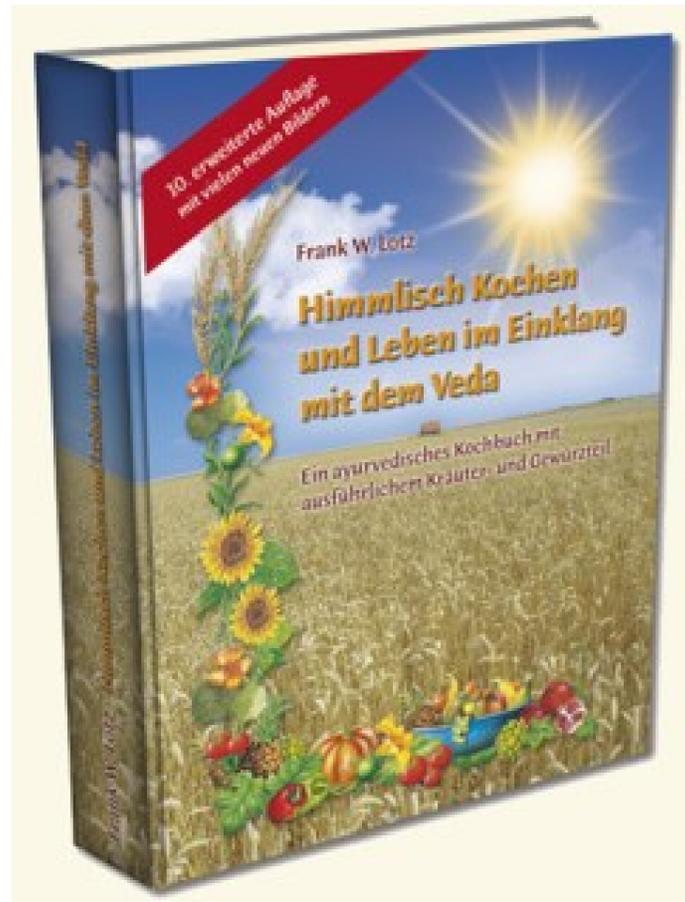
## Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Leseprobe

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

von [Frank W. Lotz](#)

Herausgeber: Lotz Frank



<http://www.unimedica.de/b19493>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen

Ayurveda 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 Ayurveda-Ärzten, den Ayurveda in seiner Gesamtheit wiederzubeleben. Das höchste Gremium aller indischen ayurvedischen Ärzte, der „All Indian Ayurvedic Congress“ bezeichnet den Maharishi-Ayurveda als das beste ganzheitliche ayurvedische System, da es alle Aspekte dieser vollkommenen Wissenschaft berücksichtigt.

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

Schon seit ewigen Zeiten verschreiben Ayurveda-Ärzte, die man Vaidyas nennt, gesunde Nahrung als wichtigste vorbeugende Medizin. Dabei berücksichtigen 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 Ayurveda 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-Ayurveda zur Gesunderhaltung genutzt. Hier die wichtigsten Programme im Maharishi-Ayurveda: 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 Ernährungs-

empfehlungen sind oft allgemein gehalten. Man legt Wert auf das richtige Maß von Proteinen, soll nicht zuviel Fett oder Süßigkeiten essen usw. Im Ayurveda 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.

## Genmanipulierte Lebensmittel

Jeder von uns hat bestimmt schon einmal von Goethes Gedicht „Der Zauberlehrling“ gehört. Der Zauberlehrling kannte nur einen Bruchteil seines Meisters Wissen und wollte selbst Meister spielen. Er versuchte, Wasser zum Fließen zu bringen und brachte sich damit selbst in Lebensgefahr. So ähnlich verhält sich der Mensch bei der Manipulation von Genen. Gentechnik wird bei uns verharmlosend als Bio-Technologie bezeichnet. Auch einem Menschen, der nicht an die Existenz Gottes glaubt, sollte es einleuchten, dass der Mensch kaum Besseres erschaffen kann als diejenigen Kräfte, die ihn selbst hervorgebracht haben. Mutter Natur ist ihm allemal voraus. Dies sollte als Grund genügen, um sich aus diesen Bereichen fernzuhalten. Es gibt genügend alarmierende Berichte, die man z. B. unter [www.Greenpeace.org](http://www.Greenpeace.org) anfordern kann, nach denen

Veränderungen im Erbgut von Tieren und Pflanzen stattfinden, die irreparabel sind und deren Folgen für zukünftige Generationen unabsehbar sind. Deshalb unterstützen Sie die Menschen und Organisationen, die für die Erhaltung der Natur arbeiten. Kaufen Sie nur Nahrungsmittel, die rein und ohne genetische Veränderung sind. Glücklicherweise gibt es nun über Maharishi Organic Agriculture Ltd. einen Versand von gesunden und naturbelassenen Lebensmitteln in höchster „Bio-Qualität“ und Frische.

Nähere Informationen unter:

[www.globalcountry.org/wp/agriculture-2/](http://www.globalcountry.org/wp/agriculture-2/)

Alles über vedischen Honig erfahren Sie unter:

[www.MaharishiHoney.com](http://www.MaharishiHoney.com)





Frank W. Lotz

## Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

224 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**