

Ayurveda – ein ganzheitliches System



Lara

WEIGMANN

Ayurveda &
Ganzheitliche Heilweisen

Kontakt: Praxis für Ayurveda und
ganzheitliche Heilweisen
Lara Weigmann / Tel.: ++49 (0)172-5299113
E-Mail: lara@c-networking.de
www.c-networking.de

Ayurveda ist eine Mitmachmedizin. Sie erfordert ein Selbstmanagement mit viel Detailwissen zur Bewältigung der eigenen Erkrankung.

In der Schulmedizin wird oft nur ein Mangel ausgeglichen, sie ist nur im Ansatz auf die Ursache ausgerichtet. Nach meinen Erfahrungen misachtet der Ausgleich des Mangels die Selbstregenerationsfähigkeit des Körpers. Weitreichende Nebenwirkungen können die Folge sein.

Der ayurvedische Ansatz hingegen ist von holistischer Natur und arbeitet an der Ursache. Die Befolgung von Ernährungsregeln, der damit

verbundene Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und die Regelmäßigkeit in der Nahrungsaufnahme, sind nur einzelne Faktoren, die bei vielen immer noch völlig unterschätzt werden.

In der Ernährungsmedizin ist dieser Zusammenhang Gegenstand der aktuellen Forschung. Während meines Indien-Praktikums im P.S. Patel Ayurveda Hospital konnte ich selber miterleben und dokumentieren, wie bei fast allen Patienten eine insgesamt positive Veränderung des Organismus´ stattgefunden hat, die der Patient weder erwartet noch zuvor so gekannt hatte.