



DIE KRAFT DER AYURVEDISCHEN GEWÜRZE

Dr. Smitha Devi Chandran



Bleib
gesund
mit
Ayurveda

Inhalt

Zimt

Ingwer

Kardamom

Gelbwurz

Bockshornklee

Nelke

Schwarzer Senf

Schwarzer Pfeffer

Kümmel

Koriander



Impressum

Copyright bel Verlag 2020

www.belverlag.de

eISBN 978-3-947159-06-2

Text: Dr. Smitha Devi Chandran

Pictures Copyright: Shutterstock

Layout: Karin Schweizer

Die Kraft der ayurvedischen Gewürze

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem Indiens, das seit 5000 Jahren in ganz Indien praktiziert wird. Von Indien aus hat sich dieses Wissen in zahlreiche Länder wie Nepal, China und sogar bis nach Europa ausgebreitet. In früheren Zeiten war Indien der größte Exporteur von Kräutern und Gewürzen in viele Länder rund um die Welt. Mehr als 3000 Kräuter, Mineralien und tierische Produkte werden im Ayurveda beschrieben mit Aussehen, pharmakologischer Wirkung und ihrer Bedeutung bezüglich der präventiven und heilenden Aspekte für jegliche Krankheiten.

Der Stellenwert von Kräutern und Gewürzen zur Vorbeugung bei Krankheiten wird im Ayurveda stark betont. Da Kräuter und Gewürze eine so zentrale Rolle bei der Vorbeugung und Heilung von sowohl übertragbaren als auch nicht übertragbaren Krankheiten spielen, wurde ihre Verwendung in der indischen Küche so integriert, dass sichergestellt ist, dass jeder täglich eine ausreichende Dosis davon zu sich nimmt. Ein weiterer Vorteil der Verwendung von Kräutern und Gewürzen besteht darin, dass sie den Nährwert, den Geschmack und das Aroma von Lebensmitteln erhöhen und die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und Mineralien aus den Lebensmitteln verbessern. Sie helfen auch, unerwünschtem mikrobiellem Wachstum vorzubeugen und dieses einzudämmen.