

Gewürze und ihre ayurvedischen Geheimnisse

Datum: 18.10.2016 18:58

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Ayursa



Susanne Uhlherr, Gründerin und
Inhaberin des Zentrums für
Ernährung & Massage

Das Entgiften des Körpers mit ayurvedischer Ernährung liegt im Trend und wird immer beliebter – selbst bei sonst eher kritischen Verbrauchern. In der alten indischen Heillehre Ayurveda wird der Ernährung seit jeher eine immense Bedeutung beigemessen, das Entgiften ist ein Hauptthema. Was aber, wenn dem Menschen zunehmend Stress und Leistungsdruck, Allergien und Bluthochdruck buchstäblich auf den Magen schlägt, wenn die Verdauung leidet, wenn es immer öfter zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt?

Susanne Uhlherr, die im fränkischen Zirndorf ein Zentrum für Ernährung und Massage führt, weiß, dass bei vielen Menschen die ayurvedische Ernährung noch immer skeptisch gesehen wird, weil man sie als „fade oder langweilig“ einschätzt, so ganz ohne jeden Geschmack. „Dabei ist genau das Gegenteil der Fall“, sagt die Expertin, die in ihren Kochkursen bewusst mit Gewürzen arbeitet. „Die Nahrung wird durch die Gewürze viel besser verwertet und das Wohlbefinden steigt“. Sie kann ihre These durchaus untermauern durch Aufzeichnungen und Aussagen alter ayurvedischer Gelehrter. Die sehen

das „Agni“ (Verdauungsfeuer) als Motor und Ursache der gesamten Verdauung. Gemäß dem Satz: „Du bist, was du verdaust!“ Susanne Uhlherr probiert in ihrer Lehrküche immer wieder neue Mischungen und Rezepte aus, nutzt aber auch Einzelgewürze für die Zubereitung der Menüs wie den Kardamon, den Zimt, den Kreuzkümmel oder den Koriander. Viel hält sie auch von Ingwer und Kurkuma, denn beide Gewürze gehören zu den wichtigsten Helfern bei der Gesunderhaltung.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Zentrum für Ernährung und Massage

Susanne Uhlherr

Ohmstraße 36

90513 Zirndorf

Telefon (0157) 73301500

zentrum@ayursa.de

www.ernaehrung-massage.de

Susanne Uhlherr ist Gründerin und Inhaberin des Zentrums für Ernährung & Massage im mittelfränkischen Zirndorf. Sie bietet neben Kochkursen auch eine Ernährungsberatung an, ayurvedische Massagen und Vorträge. Sie kooperiert mit Therapeuten und Heilpraktikern. Außerdem bietet sie in Unternehmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheits-Managements Massagen in Betrieben an und kann auf eigene Seminarräume und eine Massage-Praxis im eigenen Haus zurückgreifen.

Link zur PM:

<http://www.openpr.de/news/923350/Gewuerze-und-ihre-ayurvedischen-Geheimnisse.html>