

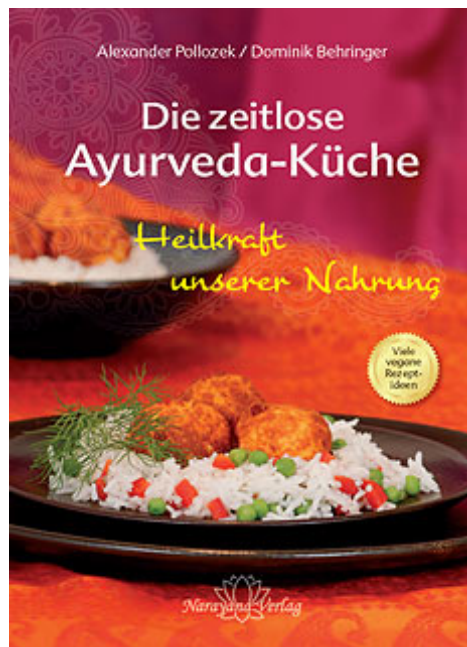
Pollozek / Behringer Die zeitlose Ayurveda-Küche

Leseprobe

[Die zeitlose Ayurveda-Küche](#)

von [Pollozek / Behringer](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b8345>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Gewürzmilch, V-P-K⁺



Frühwinter (Vata-Jahreszeit)

In der **trockenen kalten Jahreszeit** ist es ratsam, öfter eine heiße Gewürzmilch zum Frühstück oder zwischendurch zu trinken. Sie „schmiert“ die Gelenke (insbesondere Kurkumamilch) und stabilisiert die Schleimhäute. Sie wirkt stärkend, angenehm sättigend und erdend/entspannend auf luftige und hitzige Naturen.

Diese Gewürzmilch ist ideal bei degenerativen Kniegelenkerkrankungen wie Arthrose. Man muss dazu die Kurkumamilch allerdings täglich über einen Zeitraum von 40 Tagen trinken.

Zutaten:

0,5 l frische, nicht
homogenisierte Milch
3 Kardamomkapseln, zerstoßen
oder Kardamompulver
Zimtstange, 3 cm oder
Zimtpulver
3 Nelken
3 schwarze angestoßene
Pfefferkörner

🕒 5-10 min

Zubereitung:

Kurkumamilch

Für Kurkumamilch benötigt man 1 TL Kurkuma auf 0,5 l Milch. Sie muss so lange geköchelt werden, bis $\frac{1}{3}$ der Milch eingekocht ist.

Gewürzmilch

Die Milch unter Rühren zum Kochen bringen, die Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme für 5-10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben süßen.

Gewürztee-Mischungen



Vata

Der *Vata*-Tee besteht aus Nelken, Zimt, Ingwer, Kardamom und schwarzem Pfeffer.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, eine würzigere Variante auszuprobieren. Diese besteht aus frischem Ingwer, gemahlenem Kardamom, Zimtpulver und Ajwan zu gleichen Teilen.

Pitta

Der gängige Chai zur Besänftigung von *Pitta* besteht aus Kardamom, Süßholz, Zimt und Rosenblättern ungefähr zu gleichen Teilen.

Eine andere, würzigere Variation ist Cumin, Koriander, Fenchel, Rosenblätter und Korianderblätter zu gleichen Teilen.

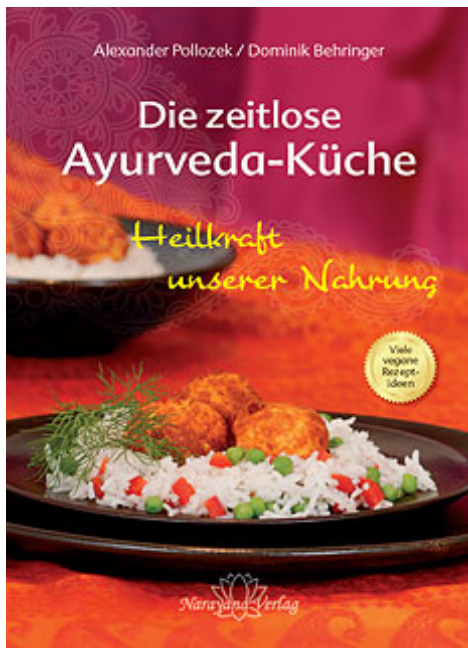
Kapha

Für *Kapha*-Typen geeigneter Tee kann aus Ingwerpulver, Nelkenpulver, Dillsamen und Bockshornkleesamen bestehen.

Alle diese Gewürztees sollten mit kochendem Wasser überbrüht werden und etwa 5 Minuten ziehen.

Beim Süßen achten Sie bitte auf ihren Typ.





Pollozek / Behringer

[Die zeitlose Ayurveda-Küche](#)

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de