

Sablock

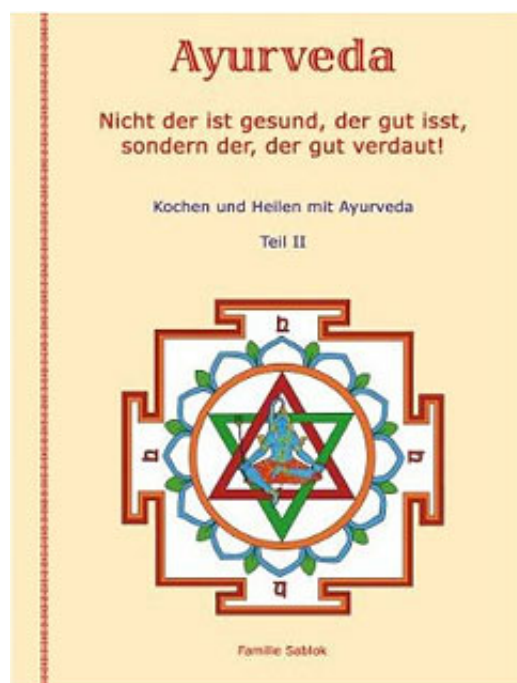
Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6947>

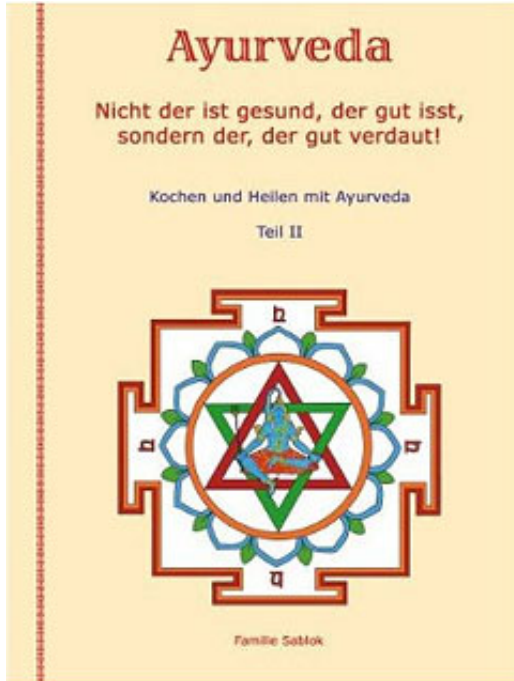
Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Die drei Doshas	7
Sattva-, Raja- und Tamas-Nahrung	9
Warum werden wir krank?	10
Wie man Krankheiten vorbeugt	13
Wie sich Gedanken auf die Speisen auswirken	14
Warum ist es wichtig, unsere Seele zu pflegen?.....	16
Hinweise für den Alltag	17
Sonnengruß	20
Warum vegetarische Ernährung?	23
Das Kochen mit dem Schnellkochtopf.....	26
Küchenutensilien	27
Hinweise für den Kochvorgang	28
Reisgerichte	30
Chapati (indisches Fladenbrot)	38
Gerichte mit Hülsenfrüchten	40
Gemüsegerichte	52
Suppen	72
Früchtesalat	76
Joghurt-Dip	78
Paneer(hausgemachter Käse)	80
Getränke	82
Chutney	88
Nachspeisen	90
Gurh mit Fenchel	98
Basilikum/Tulsi.....	99



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst,
sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

Kochen und Heilen mit Ayurveda, Teil II

100 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2008



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de