



## **Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche

*Vasant Lad, Usha Lad*

**Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche** Vasant Lad, Usha Lad

 [Download Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ...pdf](#)

 [Online lesen Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch d ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche Vasant Lad, Usha Lad**

---

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Die ayurvedische Küche ist nicht nur unglaublich schmackhaft, sondern verfügt auch über große Heilkräfte, die jeder einsetzen kann.

Vasant Lad ist einer der bekanntesten ayurvedischen Ärzte weltweit. Es ist kaum einer so berufen wie er, dieses Kochbuch zu schreiben und die jahrtausendealten Geheimnisse dieser heilenden Nahrung verfügbar zu machen.

Das Werk ist weit mehr als nur ein Kochbuch. Neben 100 köstlichen Rezepten aus der Küche von Vasant Lad und seiner Frau Usha führt es in die Grundprinzipien des Ayurveda und die Lehre der Konstitutionstypen, der Doshas, ein. Es zeigt, wie sich durch die Kombination von Lebensmitteln die Verdauung regulieren, körperliches Gleichgewicht herstellen und dadurch Gesundheit und Wohlbefindenerreichen lassen.

Die aromatischen Rezepte reichen von Mungbohnen-Suppe bei Augenproblemen, Safranreis bei Migräne, Karotten-Sabji zur Blutbildung, den beliebten Kartoffel-Taschen Samosas und Chapatis bis zum ausgleichenden Koriander-Chutney und süßen Mandel-Khir. Dabei können die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt werden.

Darüber hinaus wartet Das Kochbuch des Ayurveda mit mehr als 300 einfachen ayurvedischen Hausmitteln für die Behandlung vielfältiger Beschwerden auf, die bei der Bekämpfung einfacher Erkältungen, bei Hauterkrankungen oder sogar zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei Diabetikern zum Einsatz kommen.

Zusätzlich enthält das Buch einen Fragebogen für die Ermittlung der eigenen Konstitution und Ernährungsrichtlinien für die jeweiligen Konstitutionstypen. Ein Grundlagenwerk der ayurvedischen Koch- und Heilkunst.

Download and Read Online Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche Vasant Lad, Usha Lad #8GP270YZMAX

Lesen Sie Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad für online ebookDas Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad Bücher online zu lesen.Online Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad ebook PDF herunterladenDas Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad DocDas Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad MobipocketDas Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche von Vasant Lad, Usha Lad EPub