

Volker Mehl

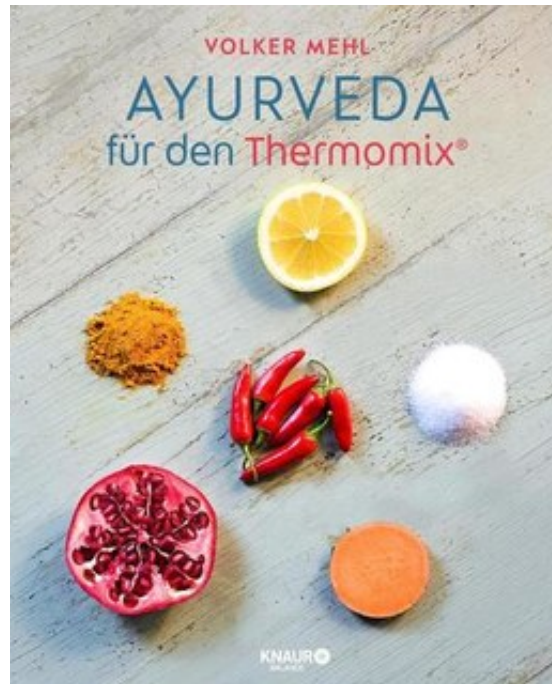
Ayurveda für den Thermomix

Reading excerpt

[Ayurveda für den Thermomix](#)

of [Volker Mehl](#)

Publisher: Droemer Knaur Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b20985>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

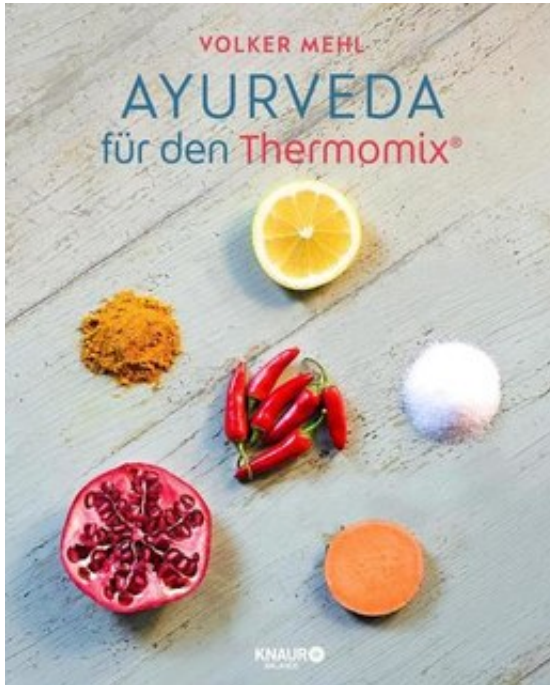
<http://www.narayana-verlag.com>



INHALT

Vorwort: Frei-Raum für dich	7
EINFÜHRUNG	9
Happy fire - happy Life: Die Ernährungsrevolution ist möglich!	10
Am Anfang war das Feuer	12
Knoten im Darm - Knoten im Kopf	14
Agni vitalis: Das Feuer des Lebens	18
Gesunde Lebensführung mit Ayurveda	21
Meine Empfehlungen für einen heilsamen Tagesablauf	22
Die Umstellung auf ayurvedische Ernährung	24
Ayurveda-Basiswissen	30
Ernährung als Kernkompetenz	30
Was macht die ayurvedische Küche aus?	32
Die drei Doshas (Konstitutionstypen)	35
REZEPTE	48
Frühstück von süß bis herzhaft	51
Mittagessen	67
Abendessen	95
Süßspeisen	117
Getränke	139
Kompotte & Chutneys	155
Suppen & Dals	167
ANHANG	179
Schlusswort: Was bleibt...	181
Liste der Tester/-innen	182
Danksagung	184
Über den Autor	185
Register	186
Bildnachweis	192





Volker Mehl

[Ayurveda für den Thermomix](#)

192 pages, hb
publication 2016



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com