

Volker Mehl

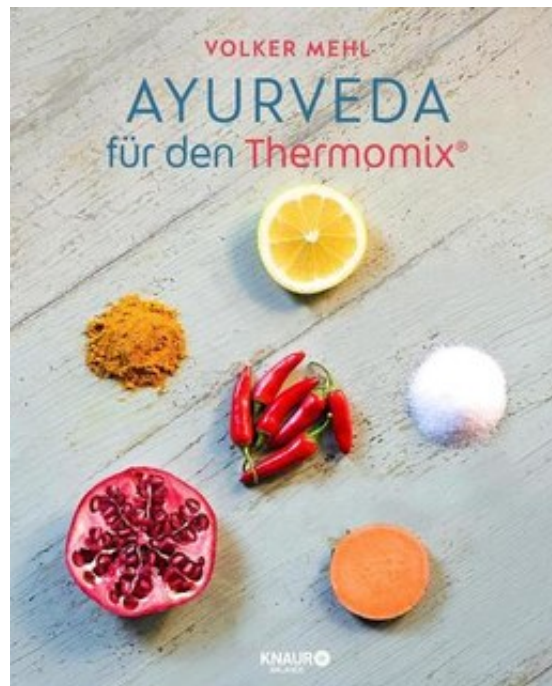
Ayurveda für den Thermomix

Leseprobe

[Ayurveda für den Thermomix](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



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

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

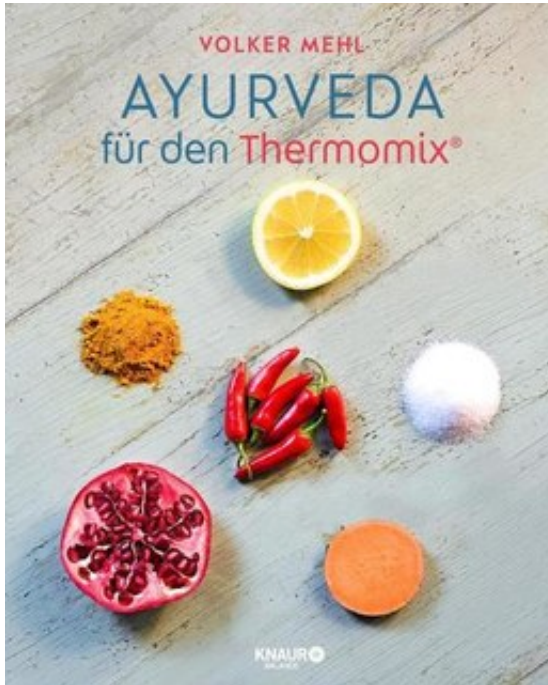
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



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 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de