

# Sablock

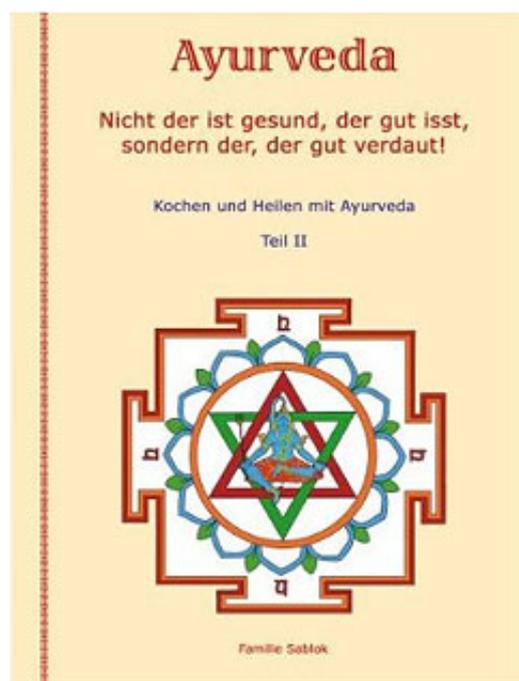
## Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

### 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>

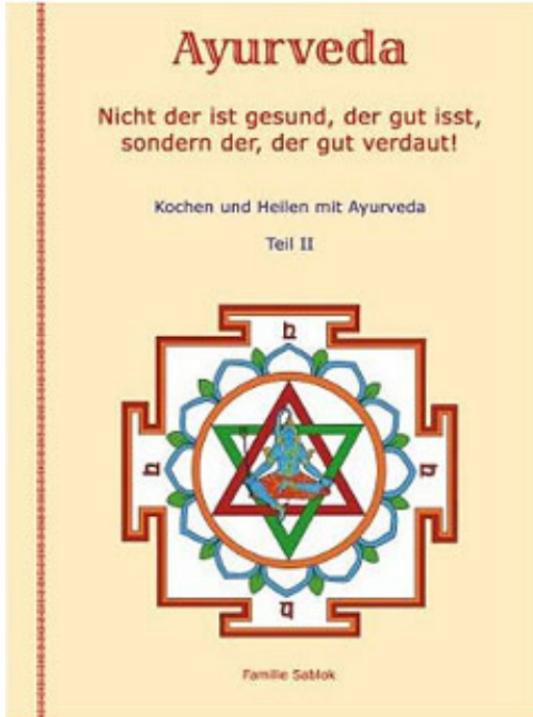
Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

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](mailto: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](http://www.narayana-verlag.de)