



## **Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung

*Alexander Pollozek, Dominik Behringer*

**Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung** Alexander Pollozek, Dominik Behringer

 **Download** [Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unser ...pdf](#)

 **Online lesen** [Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft uns ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung Alexander Pollozek, Dominik Behringer**

---

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch ist eine Einladung zum genussvollen Umgang mit sich und dem Leben.

Kochen wird im Ayurveda als eine ehrenvolle und spirituelle Tätigkeit angesehen und besteht aus der inneren Verbindung mit der Lebensenergie der Nahrungsmittel - der Seelenqualität Prana - und ihrer bewussten Verarbeitung. Essen ist Medizin, sagt der Ayurveda. Das älteste Gesundheitssystem der Welt weiß über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens und wurde von der zeitlosen Weisheit aller Kulturen beeinflusst. So ist Ayurveda eine Art „Urwissen“ und überall da zuhause, wo es Leben gibt.

Dieses Buch, wertvoller Wegweiser, unverzichtbares Nachschlagewerk, Therapeutenratgeber, Lektüre und genussvoller Rezeptlieferant zugleich beherzigt die Heilkraft der Nahrung in der Ayurvedaküche auf besondere Weise. Alexander Pollozek und Dominik Behringer betrachten den Ayurveda aus ihrem jeweiligen therapeutischen

Blickwinkel und führen ihre langjährigen Erfahrungen als Therapeut bzw. Koch in diesem Buch zusammen. „Jeder kann auf der Klaviatur der alten ayurvedischen Kochkunst spielen, sie erlernen, praktizieren und verfeinern“, versprechen die beiden Experten. So wird tägliches Kochen mit guten Produkten, frischen Kräutern und feurigen Gewürzen zu einem wichtigen Beitrag der Selbstheilung bzw. Eigentherapie.

Nach dem umfangreichen Einführungsteil in die Ursprünge, Prinzipien und die spirituellen Hintergründe des Ayurveda weisen die Autoren in die Energetik der Nahrung ein. Wie eine Offenbarung lesen sich die Nahrungsmittellisten, die Einteilung in Stoffwechselltypen, Monodiäten, die übersichtlichen Tabellen mit den Vata-, Pitta-, Kapha bzw. Triguna-Analogien, wie auch die Tabukombinationen, die Goldenen Essregeln und die Grundregeln der sattvischen Küche.

Dann wird der Ratgeber zum einmaligen Kochbuch. Dominik Behringer, in vielen Klosterküchen zuhause, greift tief in die Schatzkiste der ayurvedischen Heilküche. Fast 100 genussvolle vegane Rezeptideen mit vielen farbigen Fotos sind auf Konstitution, Jahreszeit und die momentane Verdauungskraft abgestimmt. Man will sofort nachkochen!

Download and Read Online Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung Alexander Pollozek, Dominik Behringer #MXZAY9DV07B

Lesen Sie Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer für online ebookDie zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer 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 Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer Bücher online zu lesen.Online Die zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer ebook PDF herunterladenDie zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer DocDie zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer MobipocketDie zeitlose Ayurveda-Küche - Die Heilkraft unserer Nahrung von Alexander Pollozek, Dominik Behringer EPub