

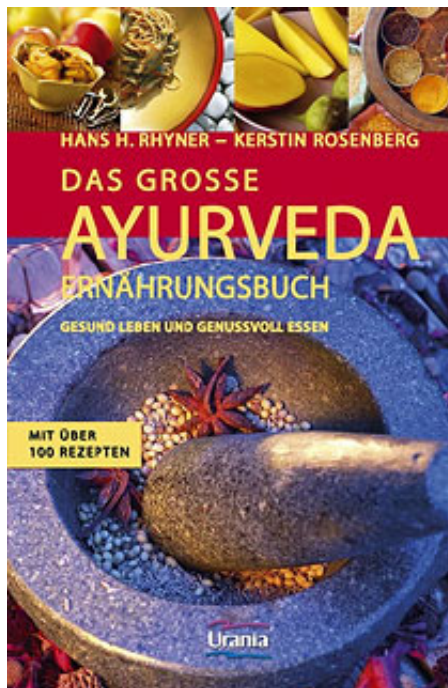
Rhyner H. / Rosenberg K. Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

von [Rhyner H. / Rosenberg K.](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6932>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

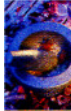
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

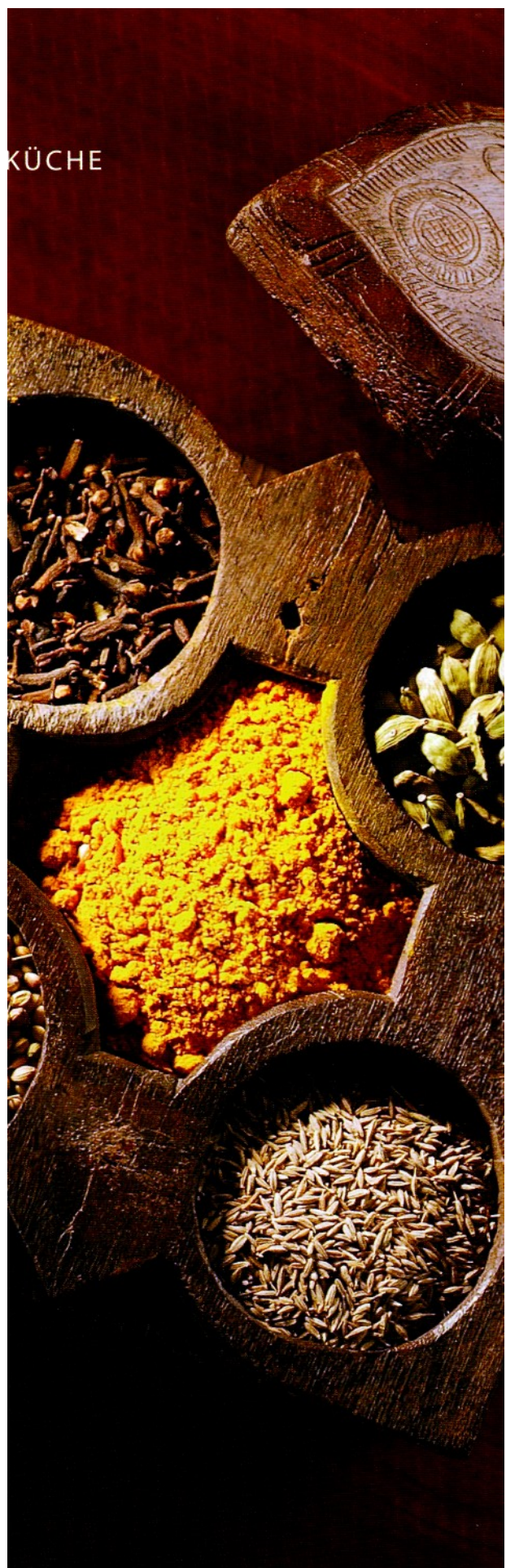


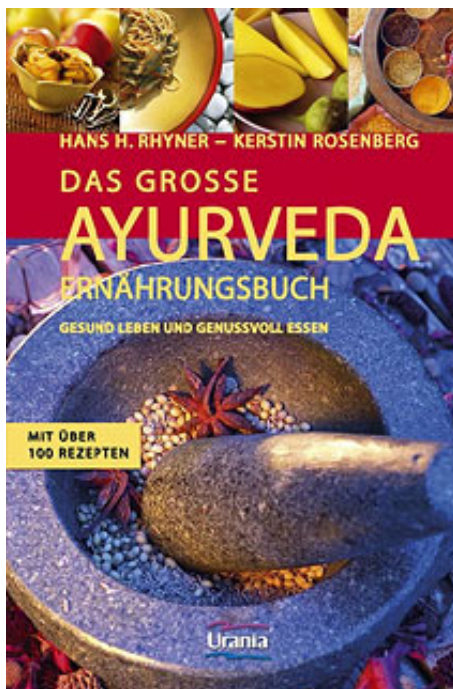
INHALT TEIL I: RICHTIG ESSEN - AUS LIEBE ZU SICH SELBST

	1. Der Esser ist wichtiger als das Essen _____ 8		5. Jeder is(s)t anders - individuelle Ernährung für den aktiven Stoffwechsel _____ 107
	2. Die individuelle Konstitution _____ 12		5.1. Die Verdauungsfunktionen von Agni _____ 110
	2.1. Die drei dualen Konstitutionstypen __ 20		5.2. Unterstützende Maßnahmen für jede Verdauungsphase _____ 112
	2.2. Die drei singulären Konstitutionstypen_22		5.3. Praktische Ernährungsregeln für eine effiziente Verdauungskraft_ 113
	2.3. Die einzigartige Tridosha-Konstitution_25		
	3. Die Nahrung _____ 26		6. Die richtige Zeit - Essen im Zyklus der Natur _____ 117
	3.1. Auf den Spuren der Elementarpartikel28		6.1. Der Tageszyklus _____ 117
	3.2. Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasa) _____ 29		6.2. Der Jahreszyklus _____ 124
	3.2.1. Der süße Geschmack _____ 30		6.2.1. Der Frühling _____ 125
	3.2.2. Der saure Geschmack _____ 34		6.2.2. Der Sommer _____ 126
	3.2.3. Der salzige Geschmack _____ 37		6.2.3. Der Herbst _____ 126
	3.2.4. Der scharfe Geschmack _____ 38		6.2.4. Der Winter _____ 127
	3.2.5. Der bittere Geschmack _____ 41		6.3. Der Lebenszyklus _____ 128
	3.2.6. Der herbe Geschmack _____ 42		
	3.3. Weitere Faktoren für die Wirkungsweise der Nahrung__ 45		7. Liebe geht durch den Magen - Das Leben mit allen Sinnen genießen 132
	3.4. Ausnahmen und Besonderheiten betreffend den Geschmack (Rasa) ____ 46		
	3.5. Der Effekt nach der Verdauung (Vipaka) _____ 48		8. Der Familientisch - Praktische Ernährungsempfehlungen für Eltern, Kinder und Singles _____ 136
	3.6. Die Dynamik der Nahrung (Virya) ____ 49		8.1. Ayurvedische Ernährung für Kinder_140
	3.7. Die spezielle Wirkung (Prabhava) ____ 51		8.2. Ayurvedische Ernährung für Singles und Berufstätige _____ 142
	3.8. Die Eigenschaft (Guna) und Wirkung (Karma) von Nahrung _____ 52		9. Essen als Ritual - die spirituelle Kraft unserer Nahrung _ 145
	3.9. Was ist ein Grundnahrungsmittel?__ 59		9.1. Rituale aus ayurvedischerTradition_149
	3.10.Fischers Fritz fischt frische Nahrung__ 59		9.2. Klassische Sanskrit-Gebete und Mantras _____ 152
	3.11 .Grundnahrungsmittel - die Bausteine für Ihre Gesundheit ____ 63		10. Essen für die Seele - Essstörungen ganzheitlich ausgleichen _____ 153
	4. Harmonische Ernährung für jede Konstitution _____ 78		10.1 .Essstörungen ayurvedisch betrachten und ausgleichen _____ 157
	4.1. Individuelle Ernährungsempfehlungen für die Vata-Konstitution _____ 83		10.2.Individuelle Therapieansätze bei Essstörungen _____ 158
	4.2. Individuelle Ernährungsempfehlungen für die Pitta-Konstitution _____ 86		
	4.3. Individuelle Ernährungsempfehlungen für die Kapha-Konstitution _____ 89		
	4.4. Vata-Pitta _____ 92		
	4.5. Vata-Kapha _____ 96		
	4.6. Pitta-Kapha _____ 100		
	4.7. Vata-Pitta-Kapha _____ 103		

INHALT TEIL II: DIE AYURVEDA-KÜCHE

Die Ayurveda-Küche	168
Mengenangaben in den Rezepten	170
Ayurvedische Gewürzmischung	
und weitere Zutaten	171
Das ayurvedische Frühstück	176
Das ayurvedische Mittagessen	182
Leichtigkeit für jeden Tag: Salat	184
Auf 1000 und eine Art: Reis	190
Kraft und Lebensstärke mit jeder Bohne:	
Hülsenfrüchte	200
Klassische Gemüsegerichte der Ayurveda-Küche	208
Es muss nicht immer vegetarisch sein	220
Chutneys - Harmonie in Geschmack und Farbe	224
Süße Köstlichkeiten für Leib und Seele: Desserts	234
Das Ayurvedische Abendessen	244
Wohlige Wärme nach langem Tag: Suppen	246
Spaghetti, Penne und Lasagne	
auf ayurvedische Art: Pasta	250
Die tolle Knolle: Kartoffelgerichte	258
Nahrung von Mutter Erde: Getreide	262
Sanfte Gemüsegerichte für jeden Geschmack	266
Brotaufstriche	276
Die Rasayana-Küche: Verführerische Desserts	
und aphrodisierende Naschereien	280
Die Panchakarma-Küche: sanfte Heilkost	
für die Ayurveda-Kur	288
Die sattvische Küche:	
reine Ernährung für den Geist	304
Genussvoll Abnehmen mit Ayurveda	314
Die Ayurveda-Kinderküche	324
Alphabetisches Rezeptverzeichnis	334
Über die Autoren	338





Rhyner H. / Rosenberg K.

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

Gesund leben und genussvoll essen

340 Seiten, geb.

erschienen 2003



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de