

# Nicky Sitaram Sabnis

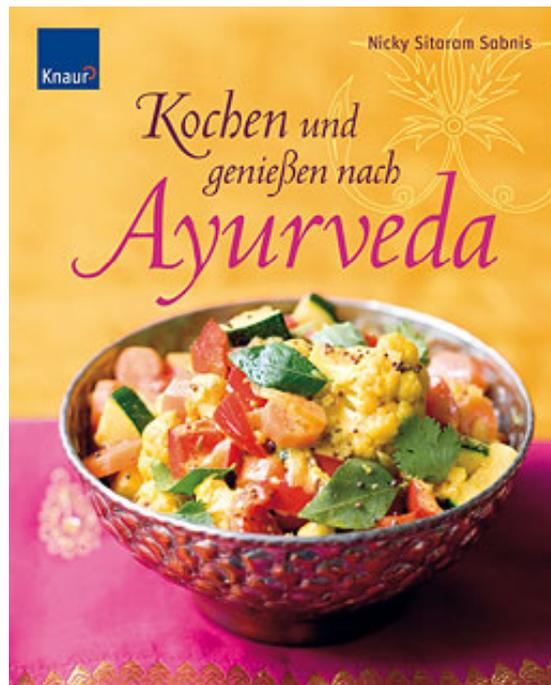
## Kochen und genießen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen und genießen nach Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b7545>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

mit diesem Buch möchte ich Sie mit der ayurvedischen Ernährungslehre bekannt machen. Sie lernen die wichtigsten Grundprinzipien von Ayurveda kennen und können dann Ihr neues Wissen gleich praktisch anwenden. In diesem Buch stelle ich Ihnen nämlich über 100 genussvolle ayurvedische Speisen vor, die schnell und einfach zuzubereiten sind.

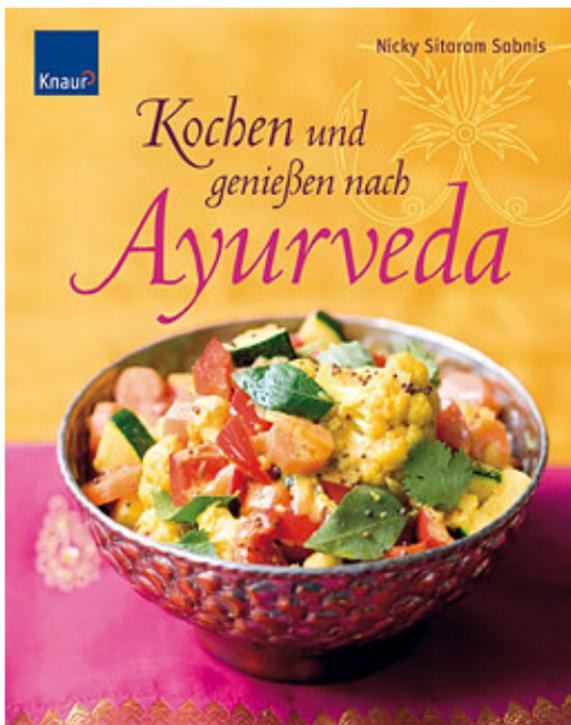
Das Prinzip der Tridoshas — der wichtigste Bestandteil der ayurvedischen Lehre — ist sehr eng mit dem jahreszeitlichen Rhythmus verknüpft. Eine besondere Rolle bei der Auswahl der Lebensmittel spielt daher die jeweilige Jahreszeit, die einen wichtigen Einfluss auf den Biorhythmus des Menschen hat.

Einige Beispiele: Der Kapha-Typ ist im Winter besonders anfällig. Grippeerkrankungen, Asthma- und Rheumaleiden, aber auch Müdigkeit und Allergien häufen sich in diesen Monaten. Im Sommer können bei Pitta-Typen besonders Hautausschläge, Magenleiden und Augenprobleme auftreten. Im Frühjahr und Herbst treten bei Vata-Typen Schlafstörungen, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und Nervenschwächen auf. Doch eine ausgleichende Gegensteuerung durch die richtige Ernährung und einen angepassten Lebensstil ist möglich.

Wenn Sie anfangen, Ihr Leben nach den ayurvedischen Abläufen zu gestalten, werden Sie mit Gesundheit und einem langen, aktiven Leben belohnt. Fangen Sie noch heute damit an und Sie werden erfahren, was eine typgerechte und umfassend gesunde Lebensweise für Wunder bewirken kann.

Viel Erfolg auf diesem Wege und  
»Namaste« wünscht Ihnen Ihr

Nicky Sitaram Sabnis



Nicky Sitaram Sabnis

## Kochen und genießen nach Ayurveda

128 Seiten, geb.  
erschienen 2008



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)